TRATADO DE EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES

por Robert Bruce

¿QUE ES LA PROYECCION ASTRAL?

Esta versión ha sido completamente reescrita y actualizada, teniendo en cuenta todas las preguntas y los comentarios recibidos desde su primera publicación. Yo he intentado, aplicando mi experiencia mística y en proyección astral, resolver algunos de los problemas básicos que la gente tiene con la proyección. Éste se ha vuelto un trabajo interactivo gracias a toda la retroalimentación constructiva y experimentación que ha inspirado en la Internet.

Hay ciertos aspectos de la dimensión astral y del proceso de la proyección que son muy complicados. Mucho es malentendido y puede resultar muy confuso a veces. Esta serie de artículos intenta arrojar un poco la luz sobre el asunto, y tiene la esperanza de explicar qué es todo esto. Las teorías y conclusiones en este Tratado son principalmente extraídas de mi propia experiencia en proyección. La meta de este Tratado es desarrollar mayor comprensión y, técnicas para la proyección nuevas, más simples y más eficaces. Las ideas, teorías y técnicas discutidas aquí están constantemente bajo desarrollo y están sujetas a
modificación y cambio de acuerdo a los nuevos descubrimientos y visiones que salgan a la Luz.

¿Qué es la Dimensión Astral?

El astral es la dimensión más cercana al físico. Recubre y interpenetra el mundo como una gigantesca red mental, recogiendo y reteniendo todo pensamiento. Sus contenidos se crean por la conciencia colectiva de la mente mundial. Contiene todos los pensamientos, los recuerdos, las fantasías, y sueños de cada cosa viviente en el mundo. En él, las leyes de atracción simpática, o sea, lo similar atrayendo lo similar, causan que este océano de materia mental se estratifique y se establezca en capas o conglomerados. Estos conglomerados de pensamiento se llaman más normalmente planos astrales, mundos astrales, subplanos astrales o reinos astrales.

La dimensión astral está compuesta de materia astral y puede describirse como material mental. El mismo es sumamente sensible al pensamiento y puede ser moldeado de cualquier forma. Estas creaciones pueden ser tan perfectas al punto de ser indistinguibles de la realidad.

La manera mejor de explicar esta materia mental, es haciendo una comparación entre la materia astral y una película fotográfica virgen de alta velocidad. Cuando esta película es expuesta a la luz, enfocada por las lentes de la cámara,

una imagen perfecta de realidad instantáneamente se imprime en la película por la reacción química de la película ante la luz. Cuando la materia astral se expone al pensamiento, enfocada por la lente de la mente, una imagen perfecta de realidad se forma al instante en la materia mental astral por la reacción de la materia astral al pensamiento. La complejidad y durabilidad de cualquier creación en la dimensión astral depende mayormente de la fuerza de la mente que hace la creación.

Los sueños

Esta es la manera como la mente subconsciente crea los sueños: Sintonizándose en la dimensión astral durante el sueño, puede crear cualquier escenario que desee. Esta es la manera que posee la mente subconsciente de solucionar problemas y de comunicarse con la mente consciente. Crea una serie de guiones y complejos escenarios de formas de pensamiento y los proyecta en el material mental de la dimensión astral, dónde estos escenarios se solidifican. La mente consciente entonces vive a través de y experimenta estos escenarios en el estado de sueño. Es en cierto modo como un proyector de películas (la mente consciente) proyectando hacia una pantalla de películas (la dimensión astral).

Formas de pensamiento

Cualquier nuevo objeto en el mundo real es asimilado en la dimensión astral luego de un período de tiempo. Una representación mental del objeto se forma primero en la parte más baja del astral, cerca de la dimensión física, volviéndose más y más permanente con el tiempo. Como con todas las formas de pensamiento, cuanta más atención se le preste más rápido crecerá.

Cuanto más alto se este en la dimensión astral, o sea más alejado del plano físico, habrá menos formas de pensamiento del mundo físico tal cual lo conocemos. Las cosas físicas tienen que embeberse del astral por un largo tiempo antes de tomar forma, y son encontradas, en el astral superior.

¿Usted ha intentado alguna vez moverse dentro de una casa extraña en la oscuridad? Seguramente se ha golpeado con todo. Pero a medida que se familiariza con ella, un cuadro mental de los alrededores se forma en su mente, y usted puede encontrar mejor su camino. Cuanto más tiempo usted pase en esa casa más fuerte será este cuadro mental. Esto es similar a cómo las cosas se asimilan y crecen, como formas del pensamiento, en otras dimensiones.

La generación de formas del pensamiento en el astral también funciona al revés. Si un objeto físico ha estado en el entorno durante un tiempo muy largo, habrá creado una forma del pensamiento duradera en el astral. Después de que el

objeto sea destruido o retirado, su forma de pensamiento todavía permanece. Por ejemplo, usted puede encontrar en el astral, mobiliario en su casa que usted no tiene mezclado con sus propios objetos. Esto es causado por las formas de pensamiento en desintegración de viejos objetos pertenecientes a anteriores ocupantes de la casa. Estas formas están allí todavía, años después de la desaparición de los objetos originales.

Las viejas formas de pensamiento no suceden a sus contrapartes físicas cuando son removidas. Las Nuevas empiezan a formarse en el astral en cualquier lugar mientras las vieja van desapareciendo lentamente. Cuanto más tiempo una cosa permanezca en un lugar, más fuerte la forma de pensamiento se volverá en ese lugar. Esto también aplica a los edificios, estructuras y características geológicas. Usted puede proyectarse en un parque y encontrarse una casa, un puente, un arroyo, una colina etc. que usted sabe definitivamente no están allí. Éstos pueden haber existido en el pasado. Cuanto más alto usted vaya en el astral, más viejas serán las formas de pensamiento y más atrás en tiempo geológico usted se encontrará.

La velocidad de crecimiento de una forma de pensamiento depende mayormente de la cantidad de atención que se le preste. Por ejemplo, una pintura famosa; apreciada, vista y admirada por millones, tendrá una forma de pensamiento mucho más fuerte que la de una pintura común colgada en algún dormitorio y sólo vista por unos pocos. El número de formas de pensamiento que se encuentren en el astral también dependerá de cuán cercano se encuentre de la dimensión física. Si usted está muy cerca, como en una proyección en tiempo real o EEC (experiencia extra-corporal), se encontrará con muy pocas formas de pensamiento. En una real EEC usted realmente no estará en la dimensión astral sino que se encontrará como forma astral en la zona de mediación entre el astral y las dimensiones físicas.

La Visión astral

En el cuerpo físico tenemos 220 grados de visión, es decir, sólo podemos ver delante de nosotros pero no detrás, por encima y por debajo al mismo tiempo. En el cuerpo Astral nosotros tenemos MÁS de 360 grados de visión y se puede ver para todos lados al mismo tiempo. Esta es la visión Esférica.

El hábito nos obliga a que enfoquemos nuestra atención sólo en una dirección durante la proyección, hacia donde sentimos que está la parte frontal de nuestra visión. La vista hacia atrás, por encima, por debajo, hacia la izquierda o la derecha aun está allí, y puede verse en todas estas direcciones a la vez, pero nuestro cerebro no puede asimilar todo a la vez. Esto va contra nuestro hábito de visión frontal. La visión esférica es como ser un enorme ojo multifacético que puede ver en todas las direcciones: arriba, abajo, izquierda, derecha, adelante o atrás, pero al mismo tiempo!

En el cuerpo astral no se tienen órganos físicos, por ejemplo, ojos. Uno es un punto de conciencia no-físico que flota en el espacio. Uno tampoco está afectado por la gravedad y por otras leyes de la física. En este estado no hay arriba ni abajo, parte de atrás o frente, izquierda o derecha. Es sólo el hábito de toda la vida que intenta forzar esta perspectiva en nosotros durante la proyección.

Es importante entender la visión esférica, si vamos a operar competentemente en el astral. Esto es especialmente así para cuando nos proyectemos, en tiempo real, cerca de la dimensión física. La visión esférica causará a menudo que pensemos que estamos en una dimensión espejo, o en una copia invertida de la realidad. Por ejemplo, esto significa su casa aparecerá invertida con su parte de atrás adelante. Esto es causado por la pérdida su punto de vista natural y original durante la proyección.

En algún punto durante la proyección usted se ha desorientado y ha tomado un punto de vista diferente del normal, es decir, usted ha girado o se ha quedado al revés sin darse cuenta. Esto invierte su punto de vista natural, de derecho-izquierdo, arriba - abajo. Esto engaña a la mente subconsciente haciendo que invierta el lugar en el que usted está, para que su mente consciente funcione correctamente.

Como usted no tiene un cuerpo físico en el astral, si usted quiere mirar detrás suyo no tiene que darse vuelta o moverse en absoluto. Usted sólo debe cambiar su punto de vista delantero al trasero. Esto, cuando se hace sin moverse, causa el efecto de imagen de espejo, de un modo que es como mirar en un espejo para ver detrás.

El diagrama de abajo ilustra esta inversión del punto de vista sin darse vuelta, nótese que izquierda y derecha no cambian:

```
                    Derecha   | Derecha
                              |
(A)<<<<<<<<<---------|-------->>>>>>>>>>> (B)
                              |
                  Izquierda   | Izquierda
```

Es decir, Si el punto de vista (A) se transforma en el punto de vista (B) sin darse vuelta, entonces la Izquierda y la Derecha no se invierten. Esto causa que la mente subconsciente use su poder creativo para corregir la vista, invirtiéndola, o al menos partes de ella. Esto es más fácil y causa menos problemas para el consciente que si tuviera que tratar y aceptar una inversión de izquierda y derecha.

Un efecto similar puede tenerse acostándose y mirando sobre la cabeza, o parándose sobre la cabeza e intentando escoger los lados izquierdo y derecho de las cosas. Esto causará una ligera confusión en sus sentidos de izquierda y derecha, es decir usted tendrá que calcular conscientemente cuál es la derecha

y cuál la izquierda desde su posición invertida. Esta pequeña confusión es todo lo que se necesita para engañar a la mente subconsciente para que cree algo más fácil de aceptar.

Su cerebro es incapaz de asimilar esta inversión y así le da una nueva perspectiva según lo que él se siente que es derecha e izquierda en ese momento. Una vez que usted es consciente de esta anomalía es demasiado tarde para revertirla. El cerebro no puede aceptar un cambio consciente de izquierda y derecha.

Si se entiende la visión esférica, sin embargo, y sucede que queda invertido en algún momento durante una proyección, no es problema. Usted puede tenerlo en cuenta y funcionar normalmente, en lugar de pensar que está perdiendo su tiempo en alguna extraña dimensión espejo, o sea, si usted tenía planes de hacer algo en el astral todavía puede hacerlo. Todo lo que usted tiene que hacer es, tomar sus coordenadas izq/der del edificio o estructura alrededor suyo, e ignorar su propio sentido de izquierda y derecha por completo.

Todo lo que usted ve mientras usted está en la dimensión astral es percibido directamente por la mente. Es una cuestión simple para la mente subconsciente alterar o invertir, toda, o incluso la parte de su percepción consciente de realidad durante una proyección.

Nota: Esta inversión del punto de vista puede pasar muchas veces durante cualquier proyección en tiempo real.

El Poder de Visualización Creativa

La mente subconsciente tiene poderes INMENSAMENTE mayores de visualización que la consciente. Es como comparar una súper computadora con una calculadora para niños. En el astral, durante cualquier proyección consciente o sueño lúcido dónde la mente consciente está alerta, esta diferencia puede causar gran confusión. La mente subconsciente está en ebullición bajo la superficie durante cualquier proyección. Todo ese poder creador está casi al borde de explotar para conseguir salir a crear, y simplemente lo hará en cualquier oportunidad que tenga. Esta diferencia de poder creativo, combinado con el hábito de toda la vida de visión frontal normal, es la causa del efecto " Alicia en el país de las maravillas." Permítanme explicarlo....

Tómense estos elementos en forma conjunta:

1. El increíble poder creativo de la mente subconsciente.
2. Los débiles poderes creativos de la mente consciente.
3. La sensibilidad de la materia astral al pensamiento.
4. La visión esférica.
5. Las inversiones del sentido izquierda - derecha.

Y tenemos la receta para la confusión total.

El Efecto Alicia en el País de las maravillas

Usted proyecta su cuerpo astral y echa una mirada alrededor de su cuarto. Todo parece normal, pero de repente, usted nota que la puerta está en la pared equivocada. Mientras echaba una mirada a su alrededor, usted ha visto esta puerta con su visión trasera, confundiendo su perspectiva mental izquierda/derecha.

El cerebro no puede asimilar esto por su perspectiva frontal, y por la posición del mobiliario, los cuadros, de las ventanas etc. que es normal; pero la vista detrás suyo está invertida. Esto engaña a la mente subconsciente creando una puerta dónde piensa que debe estar. Cuando usted mira esta puerta, parece real, aunque usted sabe que está en el lugar equivocado. Una vez que se ha creado, no será borrada, porque eso sería inaceptable para su mente consciente, porque las puertas sólidas normalmente no tienen un hábito de desaparecer ante sus ojos.

Cuando usted se vuelva hacia dónde la puerta realmente debe estar, usted normalmente encontrará la puerta allí como es normal. Ahora usted puede tener dos o más puertas donde debería haber sólo una. Si usted pasa por la puerta real, usted encontrará el resto de la casa como debe ser, eso espero. Pero, si usted pasa por una puerta falsa, la mente sabe que es falsa y no aceptará que se abra a una parte normal de su casa que la mente sabe que no es posible que esté allí. Así, si usted abre esta puerta se encontrará con algo más. Normalmente es un corredor o pasaje, que usted no tiene, que lo llevará a otras partes de la casa que usted tampoco tiene.

De ahí en más, si usted pasa por esta puerta, estará en el País de las Maravillas donde todo es posible, sólo que no muy creíble. Qué usted está haciendo, en efecto, es entrar en la dimensión astral vía de la creación descontrolada, a través de esta puerta usted no tiene, pero ahora tiene. Una vez que la mente subconsciente empieza a crear de esta forma lo continúa haciéndolo a una proporción geométrica. Tiene que hacerlo para que la mente consciente asimile esta situación anormal tal como es. En alguna fase de esta vorágine creativa, la mente subconsciente lo pierde completamente y comienza a ponerse en sintonía con otras partes del astral. A estas alturas de la proyección, toda la semejanza de realidad está perdida y usted comienza a introducirse gradualmente en la dimensión astral propiamente dicha.

Hay muchas maneras en las cuales este efecto " Alicia " puede pasar durante una proyección, el ejemplo anterior es simplemente una variante. Ha sido notado por muchos proyectantes que en algún momento durante una proyección parecen perder el control sobre ella. Los objetos aparecen, desaparezca, y generalmente todo se pone un poco extraño. Esto se causa, básicamente, por la inmensa habilidad creativa de la mente subconsciente al ser activada. Empieza a crear y deshacer cosas y a sintonizarse con otras áreas del astral y, generalmente haciendo todo difícil para el pobre proyectante.

Para evitar este problema: Concéntrese en lo que usted está haciendo mientras usted está proyectando y no permita que su mente vague. El problema de inversión de la visión puede minimizarse si usted se concentra en su visión durante la proyección, o sea, enfocándose en una sola dirección por vez.
Cuando usted se dé vuelta, siga el cuarto alrededor suyo con su visión y no permita que salte de una vista a la otra. El astral no es un lugar bueno para relajarse si usted tiene planes serios.

El inmenso poder creativo del subconsciente puede, sin embargo, ser utilizado. Es una herramienta sumamente valiosa si usted sabe usarla. Yo le daré los esquemas básicos de cómo hacer esto, en la tercera parte de esta serie, bajo el título: " Proyección de Realidad Virtual" dónde se explicará cómo crear su propio reino astral personal a medida.

Las Manos que se derriten

Cuando usted proyecta el cuerpo astral cerca del mundo físico que usted no tiene un cuerpo como en el físico. Pero, la mente no puede aceptar esto y entonces proporciona uno hecho de formas del pensamiento hechas de materia etérica. Si usted intenta mirar su cuerpo, digamos sus manos, usted encontrará ellos empiezan a derretirse muy rápidamente. Ellas parecen pálidas e extrañas, y en un par de segundos sus dedos empezarán a fundirse como hielo bajo un soplete. Los dedos se acortan en pálidos muñones, entonces el resto de su mano y el brazo empiezan a derretirse también. Este efecto fundido sólo parece pasar cuando deliberadamente se observa una parte del cuerpo o conscientemente se crea algo.

Al observar deliberadamente una parte del cuerpo astral de esta manera, se usa a la mente consciente que posee pobres poderes creativos, no puede mantener unidas formas complejas por muy largo tiempo. Esto que lo que causa el efecto de fundido. Si usted nota partes de su cuerpo, al pasar, durante una proyección este efecto fundido no se verá.

Objetos Creados con Formas de Pensamiento

Usted puede usar a su mente consciente para crear objetos mientras está en una proyección. La duración de estos objetos creados con formas de pensamiento dependerán de la fuerza de su habilidad de visualización creativa. También dependerá de cuánto tiempo y esfuerzo que usted ponga en una creación.

Este mismo fenómeno de fundido pasa con cualquier creación consciente hecha en el astral. Si usted crea, por ejemplo, una espada, aparecerá en su mano tal como usted lo imaginó, brevemente, y entonces se derretirá como la mano. Si usted se concentra en la espada usted podrá sostener la forma, pero en cuanto su concentración se debilite, lo mismo hará se creación. Esto es similar a cualquier otra visualización que usted haga en el mundo real. Es difícil, y usted tiene que concentrarse para sostener la visualización en el ojo de la mente. Una vez que su concentración fluctúa, igualmente lo hace la imagen visualizada.

Esto ilustra la inmensa diferencia entre el poder creador de las mentes consciente y subconsciente.

Para hacer un objeto duradero con formas de pensamiento usted tiene que engañar a la mente subconsciente para que lo cree para usted. Trataré este asunto, con profundidad mayor, más adelante en esta serie.

¿Cómo Sucede la Proyección?

Durante el sueño, el cuerpo energético, también conocido como cuerpo etérico o cobertura vital, se pone a cargo. Se expande y se abre para acumular y guardar energía. El cuerpo energético, puede, normalmente hacer esto sólo en su estado de expansión durante el sueño. Una vez expandido, los chakras liberar poder, en forma de materia etérica, al cuerpo energético. Durante este proceso de recarga el cuerpo astral se separa y se sintoniza con la dimensión astral dónde él puede crear y experimentar sueños.

Si esta separación se hace conscientemente, o si usted se da cuenta de ella después de haber ocurrido, usted puede tomar algún control sobre ello. Se transforma en entonces una EEC, proyección astral o sueño lúcido.

Las principales diferencias entre una EEC, la proyección astral y un sueño lúcido son:

La EEC (Experiencia Extra Corporal)

La EEC es una proyección en tiempo real cerca del mundo físico.
Esto ocurre a menudo como parte de una experiencia cercana a la muerte. Esto sucede cuando una persona es expulsada fuera de su cuerpo como resultado de algún trauma severo, como por ejemplo un accidente del automóvil, una cirugía, un ataque cardíaco, un parto etc. Los que están atravesando una EEC son conscientes de las cosas que pasan en el mundo real, en tiempo real; como las conversaciones y hechos centrados alrededor o cerca de su cuerpo físico. En muchos casos, estos hechos y conversaciones son informados con precisión por las personas después de que ellos han vuelto a su cuerpo.

Nota: La EEC es ligeramente diferente a la proyección astral o el sueño lúcido debido a su tiempo real, y a su aspecto objetivo. Esto es causado porque el cuerpo astral contiene una gran cantidad de materia etérica que lo mantiene cerca del mundo físico.

Hay dos causas principales de una EEC en tiempo real:

1. El cuerpo de una persona está cercano a la muerte, o piensa que lo está, esto causa que una gran cantidad de materia etérico sea canalizada hacia el cuerpo astral en preparación para el proceso de muerte.

2. La persona tiene chakras activos que está haciendo algo similar, es decir, canalizando materia etérica hacia el cuerpo astral. Tener chakras activos

puede ser una habilidad natural, o puede ser desarrollado por medio del entrenamiento.

Nota: Usted puede proyectarse conscientemente, y tener una EEC en tiempo real si suficiente materia etérica es generada por los chakras. En una EEC, se percibe la realidad como objetiva (real) y el tiempo es normal (tiempo real).

Técnicamente, cuando usted proyecta en el mundo físico en tiempo real como en una EEC, es realmente en el área limítrofe de la zona de mediación, entre las dimensiones física y astral. Si el cuerpo astral contiene suficiente materia etérica puede existir ligeramente desfasado de la realidad. Esto significa que la proyección es en tiempo real y tan cerca de la dimensión física que es indistinguible de ella.

Nota: Yo he verificado esto muchas veces, proyectándome en tiempo real durante el día y explorando mi área local buscando obras camineras, accidentes, incidentes etc., comprobando la exactitud de mis resultados después.

Hay barreras naturales muy fuertes a la proyección consciente en tiempo real, la EEC, en el mundo físico. La cantidad de materia etérica generada y canalizada al cuerpo astral, es una de ellas. Limita la duración de cualquier proyección en tiempo real al grado de desarrollo y control de los chakras.

La Proyección Astral

Es cuando el cuerpo astral es proyectado en la dimensión astral dónde las cosas realmente son bastante diferentes del mundo real. Tiempo se distorsiona y se extiende, es decir, una hora en el astral puede ser como unos pocos minutos en la dimensión física, dependiendo de en qué parte del astral usted esté. La realidad es fluida y cambiante.

El Sueño Lúcido

Es cuando una persona se torna totalmente consciente de que está soñando durante un sueño. La persona toma algún tipo de control consciente sobre el curso de los acontecimientos, o convierte la experiencia en una proyección astral. El sueño lúcido es más parecido a una proyección astral que a una EEC, dado que el tiempo y la realidad están distorsionados.

¿Proyección astral o Sueño Lúcido?

Muchos de los que se proyectan astralmente se desvanecen antes de hacer una salida consciente de su cuerpo y volver a la conciencia en la dimensión astral. Usted se da cuenta después de la real separación del cuerpo físico y normalmente ya está en la dimensión astral. Si usted se pierde la salida

consciente de su cuerpo usted está teniendo técnicamente un sueño lúcido, no un proyección astral dado que usted se ha dado cuenta después de la separación.

Los tres tipos de proyección están estrechamente relacionados, o sea, todos ellos todos involucran el cuerpo astral separado del físico experimentando una realidad separada del cuerpo físico.

Segunda Parte: Volviendo a empezar & Otras Dimensiones

Volviendo a empezar

Después de que el cuerpo físico se ha dormido, el cuerpo astral siempre se proyecta en el mundo físico. Una vez que el cuerpo de energía se ha expandido, el cuerpo astral flota libremente y levita sobre el cuerpo físico, pero dentro del campo de influencia del cuerpo de energía expandido. Dentro de este campo, conocido como rango de actividad del cordón, el cuerpo astral es mantenido cerca del mundo físico al estar dentro de un campo de materia etérica.

Durante una proyección astral consciente puede parecer como si usted estuviera proyectándose directamente en un plano astral. Pero hay siempre una fase intermedia al principio, cuando usted está existiendo como una forma astral cerca de la dimensión física. Esta parte en tiempo real de cualquier proyección, puede perderse si usted de desvanece en el momento de proyección. El área alrededor del cuerpo, dentro del rango de actividad del cordón, se inunda con materia etérica y dentro de este campo el cuerpo astral es mantenido en tiempo real cerca de la dimensión física.

Materia etérica

La materia etérica es la sustancia real de fuerza vital generada por todas las cosas todo vivientes simplemente por estar vivas. Es una substancia intermedia entre la materia física y la materia astral, es en parte física y en parte astral. Esta materia etérica tiene peso real. Es una substancia muy refinada entre la materia y la energía y es similar a su primo más vulgar, el ectoplasma.

Ha habido estudios científicos hechos sobre estos fenómenos. Personas agonizantes en los hospitales han tenido sus camas puestas en balanzas delicadas poco antes la muerte conectados a EEG (electroencefalógrafos) y a monitores de ECG. En todos los casos, en el momento exacto de la muerte, una pérdida de peso súbita de aproximadamente un cuarto de una onza es observada. Esto es causado por una cantidad grande de materia etérica que se transfiere al cuerpo astral en el momento de muerte física. Esto es similar a la transferencia súbita de materia etérica hacia el cuerpo astral durante una experiencia cercana a la muerte dónde el cuerpo cree que está muriendo. Este

traslado súbito, masivo de materia etérica es el comienzo del proceso de la muerte.

Ectoplasma.

El ectoplasma se ha estudiado en una manera similar. Médiums materializadores han sido colocados en las balanzas delicadas y se les pidió que produzcan el ectoplasma hacia otro juego de balanzas de precisión. Estos Mediums perdieron peso en exactamente la misma proporción en la que el ectoplasma pesado lo ganaba. Cuando el médium reabsorbía el ectoplasma el traslado de peso se invertía. El ectoplasma es producido por los chakras. Estos convierten parte de la masa física del cuerpo de los Médiums, en otra sustancia, el ectoplasma.

La Manifestación Interdimensional

Cualquier entidad no-física o desencarnada, incluyendo al cuerpo astral con la finalidad de que funcione en tiempo real cerca de la dimensión física; debe contener materia etérica. Sin materia etérica, las entidades no-físicas se desintegran hacia su dimensión de origen. La materia etérica sólo puede ser obtenida de los habitantes vivientes del mundo físico.

El Flujo de energía

El famoso "Cordón de Plata" hace más que sólo mantener juntos los dos cuerpos. Es un verdadero cordón umbilical, transmitiendo información y energía entre los cuerpos físico y los sutiles los cuerpos. Es visto por algunos proyectantes y no por otros. A veces se lo ve emanando del ombligo, a veces de la frente. El área de la que el cordón emane depende de la actividad de los chakras. El chakra más fuerte, más activo, puede tener control del flujo de energía a los cuerpos sutiles. Hay que considerar también el sistema de creencias del proyectante y el poder creativo de la mente subconsciente. El cordón normalmente aparecerá dondequiera que usted crea que estará; cortesía del subconsciente.

Una vez que el cuerpo astral entra en la dimensión astral que debe tener un buen suministro de energía astral de los chakras para interactuar fuertemente con esa dimensión. La memoria astral clara depende en gran medida de la cantidad de energía disponible. Como la dimensión astral es el dominio natural del cuerpo astral, no desaparecerá fuera de ella debido a la falta de energía. Como resultaría en el mundo físico: si una persona no ha comido o dormido durante unos días, ella no se disuelve en otra dimensión. La persona sólo se pone débil y apática y no interactúa fuertemente con el mundo físico.

Esto se reduce a lo siguiente: La mente astral debe tener bastante energía para dar al cuerpo astral recuerdos vívidos, fuertes. Estos recuerdos astrales deben

ser lo bastante fuertes para hacer un buen surco en el disco del cerebro físico, para que la mente física pueda evocarlos cuando despierte.

Por ejemplo, si usted no ha dormido durante unos días estará cansado, apático y su interacción con la realidad será débil y vaga. Si usted ve una película en este estado de cansancio usted retendrá en su memoria pocos recuerdos de ella. Después, usted recordará sólo fragmentos de ella y su memoria de ella será un recuerdo vago, borroso. Si, sin embargo, usted ve una película cuando está bien descansado, fresco y lleno de energía, será diferente. Usted incorporará todo sobre la película y lo disfrutará. Su memoria de ella será clara como el agua.

Esto es similar a lo que pasa después de un viaje astral con poca energía. Al cuerpo astral le falta la energía y entonces no tendrá impresiones lo suficientemente claras de su recorrido astral. Esto causa que no pueda hacer que sus recuerdos sean los que predominen cuando retorne al cuerpo físico. Como he declarado antes, debe haber recuerdos fuertes, vívidos si un surco ha de ser hecho en el disco del cerebro físico y la experiencia recordada.

El uso de los Chakras

El total desarrollo de los chakras y aprender a controlarlos pueden tomar muchos años, dependiendo de la habilidad natural de cada uno. Esto no quiere, sin embargo, detenerlo en su uso de una manera muy básica; para mejorar sus EEC y sus sueños lúcidos, en una fase muy temprana en su desarrollo. Elevar la energía y estimular los chakras es sumamente simple de hacer. Esta energía elevada fluirá automáticamente a su cuerpo astral, antes y durante una proyección.

Aprendiendo a elevar su energía y controlar el flujo de poder a través de los chakras, la naturaleza de sus sueños, sueños lúcidos y EEC cambiarán. Ellos se tornarán experiencias vívidas e inolvidables. En cierto modo, esto le da una segunda vida, llena de experiencias ricas que usted podrá disfrutar, aprender de ellas y crecer.

Los Niveles más altos y sus zonas de mediación.

Los nombres normalmente aceptados para los siete niveles conocidos de existencia, del más bajo al más alto, son: Físico, Astral, Mental, Búdico, Atmico, Anupadaka y Adi. Estos planos más altos son similares en estructura a la dimensión astral pero a un nivel mucho más alto de conciencia y están completamente separados de ella. Entre los diferentes niveles diferentes están las áreas intermediarias o zonas de mediación(buffer zones), a veces llamadas sub-planos.

Una buena analogía para las dimensiones diferentes y sus zonas de mediación es la atmósfera terrestre: Si el aire en la atmósfera de la Tierra fuera la dimensión astral, la estratosfera sería la zona de mediación y el vacío de espacio serían la dimensión mental. Usted puede volar en la atmósfera de la

Tierra en un avión/ cuerpo astral normal. Un jet muy poderoso se necesita para llevarlo a la estratosfera, pero usted necesitará una nave espacial/cuerpo mental para viajar a través del espacio exterior. Esto explica por qué un cuerpo sutil diferente se necesita para viajar en estos niveles diferentes de existencia.

El cuerpo astral puede entrar en las zonas de mediación, o los sub-planos de las dimensiones por sobre y por debajo de la dimensión astral, si contiene el tipo correcto de energía, es decir, para existir en las zonas de mediación entre los niveles astral y físicos(en el tiempo real) el cuerpo astral debe contener energía etérica. Para existir en la zona de mediación entre el astral y el mental debe contener energía mental.

Proyección a Niveles más Altos

Con suficiente control sobre los chakras, la energía para estos niveles más altos puede ser producida. La producción de un tipo particular de energía elevará la conciencia a ese nivel y energizará al cuerpo sutil correspondiente. Esto normalmente se hace por meditación para elevar la conciencia y mediante trabajo de energía avanzado sobre los chakras. La conciencia puede entonces experimentar ese nivel de existencia. Si suficiente energía está disponible, y las condiciones son correctas, el meditador pueden proyectar ese cuerpo sutil en particular directamente en su dimensión natural.

Dependiendo de la capacidad y la habilidad natural del operador, si un cuerpo superior es energizado y proyectado usualmente sucede lo mismo con los cuerpos inferiores. El cuerpo astral contiene dentro de si a todos los otros cuerpos sutiles y puede, durante una proyección, proyectar el cuerpo mental hacia la dimensión mental y así sucesivamente. Esto a veces dará múltiples conjuntos de recuerdos de una proyección. La regla general es, que el cuerpo sutil que contenga más cantidad de energía, tendrá los recuerdos más fuertes. Estos recuerdos dominantes serán retenidos por la mente física en su retorno al estado despierto.

Proyectarse conscientemente a niveles superiores a la dimensión astral requiere un nivel alto de habilidad. Usted necesitará ser hábil en elevar su conciencia y en controlar sus chakras, pero es posible. Yo, hasta ahora, me he proyectado en los niveles existencia Astral, Mental, Buddhico y Atmico. Normalmente se cree que sólo es posible para un humano proyectarse en los niveles Astral, Mental y Buddhico y no es posible proyectarse en los niveles Adi y Anupadaka.

Estas dimensiones han sido nombradas, y descriptas, por lo que alguien debe de haber ido allí o ellas serían desconocidas. Si usted comprende la verdadera naturaleza de la mente usted entenderá que no hay límites. También fue dicho alguna vez que la barrera del sonido nunca sería traspasada.

NOTA: Estas dimensiones no tienen postes indicadores en ellas diciendo " Bienvenido al Astral, ta...taaa " o “Dimensión Mental, vigile su mente!." Así que

describiré los niveles más altos en los que yo he estado usando estos nombres aceptados.

La Dimensión Astral

Éste es un mundo donde todo está dado vuelta, como el que Alicia encontró en el País de las Maravillas. Todo parece objetivo(real) pero es cambiante y fluido. Cualquier cosa puede encontrarse allí, desde niveles toscos llenos de energía sexual; hasta lugares bonitos, serenos llenos de armonía espiritual.
Tiempo se distorsiona y se extiende allí. Una hora en el Astral puede parecer como sólo unos minutos en el plano físico. Comparado con el mundo físico está a un nivel muy superior de vibración. Es como pasar una cinta de vídeo a veinte veces su velocidad normal, aunque esto no es evidente cuando usted está allí.

Moverse entre los conglomerados de sueño del plano astral normalmente es un juego de acierto/error para la mayoría de los proyectantes.
Requiere muchas experiencias el poder hacer viajes astrales programados a las realidades específicas.

Hay un número infinito de realidades, planos, reinos y conglomerados de sueño en esta dimensión.

Como he mencionado antes, estas diferentes realidades, planos etc. naturalmente se estratifican y se establecen en conglomerados de pensamiento relacionado. Mientras dormimos, o en un sueño lúcido, la mente subconsciente crea un conglomerado para nosotros, nuestro propio teatro de sueños personal. Cuando usted se torna consciente durante un sueño, usted adquiere control sobre de él. Este control se toma de la poderosa mente subconsciente. Sin esta poderosa influencia de control, su reino personal hecho a medida cambiará. Usted comenzará a sintonizarse con otras partes compatibles del astral, y la realidad en la que usted esté se mezclará con otras realidades y asumirá los aspectos diferentes.

En una proyección consciente en la dimensión astral, usted puede sintonizarse con cualquier parte de ella y viajar en realidades diferentes, otros conglomerados de sueño, o bien una mezcla de varios. Hay varias técnicas para esto pero ellas involucran generalmente alguna forma de desorientar a la mente subconsciente, engañándola a que pase a una realidad astral diferente. Algunos proyectantes miran sus manos y las ven derretirse. Otros giran alrededor, causando inversiones de sus sentidos izquierdo/derecho. Estos métodos desorientan a la mente y engañan al subconsciente para que sintonice con otra parte del astral.

Es muy difícil describir cómo moverse entre niveles, usted realmente tiene que aprender haciéndolo, por ensayo y error. Usted tiene que aprender cómo usar y controlar el subconsciente y cómo engañarlo para un resultado específico.

Proyección de Realidad virtual

Este es un método simple, fiable, que yo he desarrollado para crear su propio reino personal:
Consiga un póster de una escena agradable, algo luminoso y soleado. Cuanto más grande mejor, pero un póster de tamaño normal servirá. Cuélguelo en la pared del cuarto en el que usted va a proyectarse, o en otro cuarto cerca de éste. Consiga un reflector pequeño y póngalo para que el póster resalte iluminado cuando la luz principal se haya apagado, una lámpara de noche direccional normal servirá. Ponga la luz debajo, o por encima, para que la luz se extienda dando un efecto difuso, iluminándolo como una pantalla de cine.

Entrando en su reino personal: Cuando se proyecte, vaya hacia el póster, manteniendo su mente en blanco. No piense sobre lo que usted está haciendo, simplemente mire fijamente al póster y muévase hacia él. Cuando usted se acerque de esta manera, su mente subconsciente será engañada para crear un reino astral exactamente como el póster. Simplemente muévase y penetre en el cartel. Es como dar un paso hacia otro mundo. Todo en este mundo será exactamente como en el póster. Parecerá ser un mundo tridimensional normal, una copia exacta, indistinguible de la realidad.

Para personalizar este mundo, corte y pegue pequeñas fotos o dibujos de cosas, o personas, que usted quiere encontrarse en este mundo cuando entre en él. No pegue simplemente una foto entera en el póster. Consiga tijeras y corte alrededor del objeto, o persona. Trate de encontrar fotos que sean aproximadamente de la misma escala del póster. Si usted recortara una foto pequeña de alguien, vivo o muerto, su subconsciente creará una cáscara de forma de pensamiento de ellos y ellos estarán esperando allí por usted. Ésta puede ser una manera excelente de comunicarse con aquellos que han muerto.

Comunicación del espíritu: (Yo tengo una teoría) El subconsciente crea esta cáscara de forma de pensamiento de una persona. Esta cáscara puede animarse por la perfecta, detallada memoria de su subconsciente. Pero, si hay amor entre el proyectante y esta persona creada, el espíritu de esta persona fallecida, será atraído a este escenario y usará esta oportunidad de comunicarse con el proyectante, animando la imagen creada de su viejo cuerpo.

Los Archivos Akashicos

Éstos se encuentran en las zonas de mediación entre los mundos astral y mental, parte astrales parte mentales y, en cierto modo, extendiéndose en todos los niveles. Ellos son un registro de cada pensamiento y evento que ha ocurrido alguna vez, como un libro de historia mental ilustrado grande, infinito. Los archivos Akashicos también contienen probabilidades que provenientes de, y creadas por eventos pasados, acciones y pensamientos. Esto es como mirar en el futuro. Para hacer que los archivos Akashicos tengan algún sentido para usted, alguna habilidad en la clarividencia es una gran ayuda.
Si usted se sintoniza con los archivos Akashicos normalmente verá aquellos eventos con la mayor cantidad de energía rodeándolos. Las guerras y desastres son más fáciles de ver por esta razón. La energía que rodea estos eventos les

hace destacar sobre todo el resto, haciéndolos más fáciles de ver. Si usted mira hacia el futuro, el área de probabilidades, entrará en una confusa vorágine de simbolismo mezclada con los eventos reales.

Este simbolismo futuro es causado por los sistemas de la creencia de las religiones mayores. Millones de personas en el mundo han creído en algún tipo de profecía por miles de años.
No importando si es el “Libro de las Revelaciones" de la Biblia o las profecías de Nostradamus. Éstas profecías antiguas están ricamente empapadas en simbolismo. Este simbolismo afecta la manera en que las personas piensan y sueñan sobre el futuro. Este simbolismo, a su vez, se manifiesta en los archivos Akashicos como representaciones simbólicas de eventos futuros. El simbolismo es una ayuda grande, hace que consultar los archivos Akashicos sea más fácil.

Usted puede usar el simbolismo de los archivos Akashicos como un índice. Por ejemplo, la referencia bajo " Los Perros de Guerra " es fácilmente entendible como representando la guerra. La "Parca" es un el símbolo universal de muerte y destrucción. Así, si usted está interesado en este tipo de evento futuro sintonícese con este índice simbólico para la GUERRA, entonces hojee a través de la categoría de guerras pasadas y futuras. Aparte de alguna habilidad clarividente, un conciencia de historia, geografía, simbolismo religioso, los asuntos actuales, los líderes mundiales y cabezas de estado es una gran ayuda; al repasar eventos pasados y futuros.

Por ejemplo, en la visión futura que doy debajo: Si yo hubiera sabido QUIÉN era la persona bien conocida que vi dirigiéndose a una muchedumbre, y reconocido el país; yo podría haber hecho una predicción exacta de eventos futuros en lugar de darme cuenta, DESPUÉS del hecho.

Yo entré en el estado de conciencia llamados archivos Akashicos. Allí yo fui inundado por una masa de simbolismo. Yo estaba viendo en cuatro dimensiones al mismo tiempo. Mi mente consciente no asimiló esto muy bien. Yo vi guerras, hambrunas, plagas, desastres, terremotos, erupciones volcánicas, accidentes de aviación, asesinatos etc., era terriblemente confuso y deprimente.

Vi un símbolo que reconocí y me sintonicé con él, empecé a explorarlo. La Parca sosteniendo a Los Perros de Guerra (como fue descrito por varios profetas) Estos perros eran bestias temibles con los ojos rojos y mandíbulas espumantes. Ellos eran mantenidos en jaque por la figura encapuchada, con una calavera por cara, que llevaba una hoz. Él soltó los perros cuando yo miraba, simbolizando el avenimiento de una guerra.

Sintonizándome con esta escena, yo estaba flotando sobre todo ello, yo podría sentir la luz del sol y el olor de la ciudad debajo de mí. Vi a un hombre que estaba de pie en una tarima, bajo dos cimitarras gigantes. Él estaba pronunciando un discurso carismático a muchos miles de las personas. Una de las espadas se convirtió en la espada ancha de un Cruzado cristiano. El hombre era Saddam Hussein, la escena era en Bagdad, en el monumento al soldado desconocido. Yo vi esto seis meses antes de que la guerra del Golfo empezara.

Yo no tome conciencia de QUIÉN ERA Saddam Hussein, o DONDE esta escena tuvo lugar hasta que se televisara durante la guerra del golfo.

Mirar a través de los archivos Akashicos es como hojear un álbum de fotografías mentales infinito. Usted es bombardeado con una serie imponente de las vistas y sonidos de pasado, el presente y probables futuros. Usted debe que seleccionar uno de estos archivos de pensamiento, sintonizarse y entrar en él. Usted vivirá entonces a través de los registros como si realmente estuviera allí, mirándolo mientras sucede.

Consultar con los archivos Akashicos pueden hacerse solo si se tiene la habilidad, pero puede hacerse normalmente con la ayuda de un ser avanzado de un nivel más elevado de existencia.
Esto se hace como una clase de visita guiada telepática. La cantidad enorme de información es filtrada para usted y, el registro seleccionado de eventos pasados o probabilidades futuras, es presentado a usted el clarividentemente, vía un eslabón telepático con el... bibliotecario.

Algunas personas dicen haber entrado en los archivos Akashicos y encontrado algo como una biblioteca allí, con libros reales. El pasado, presente y futuro estaban grabados en estos libros. Algunas personas inclusive dicen que ellos han leído un registro, entrado en él, y luego experimentado el registro de primera mano.

Todos estos dichos son consistentes con los Archivos Akashicos. Éstos son visitas guiadas telepáticas asistidas por un bibliotecario dónde los Archivos Akashicos son han presentados como algo familiar, fácil usar y de aceptar.

La Dimensión Mental

Esta es una dimensión espectacular! Ríos iridiscentes de sonido limitados por orillas del arco iris de luz pulsante. Los pensamientos aparecen como diseños caleidoscópicos de luz y sonido. Uno camina por campos de ideas bajo un chispeante cielo de cristal de inspiración. Si usted entra en este mundo no intente racionalizarlo o entenderlo, o puede volverse loco, pues está más allá del entendimiento humano. ¡Simplemente admítalo, déjese llevar y disfrútelo!

Esta dimensión es eso que, creo, los vikingos antiguos denominaron el famoso “Puente del Arco Iris” hacia Asgard. Parece y se siente como si realmente estuviera caminando sobre un arco iris hacia algún mundo maravilloso dónde los Dioses seguramente deben morar.

Permítase existir aquí en un estado de asombro maravilloso. Deje suelto al niño interior para jugar en país de las maravillas. Todo se siente real y sólido. El tiempo incluso se distorsiona más aquí que en el Astral y la realidad es un caleidoscopio.

La Dimensión Búdica.

Éste es un mundo cálido, abstracto, lleno de paz absoluta y amor infinito. Es una dimensión de Blanco puro. Hay ninguna vista o percepción sonora aquí más allá del Blanco Brillante que todo lo cubre. En esta dimensión usted abandona el pensamiento consciente y la individualidad rápidamente. Usted no puede pensar por mucho tiempo una vez que entra aquí y no hay necesidad o deseo de hacer tal cosa. Hay un impulso irresistible que lo arrastra hacia una calma y quietud totales. Es como ser sumergido en pura lana de algodón blanca, tibia. En este mundo usted deja de ser un individuo y usted se transforma en, PARTE DEL UNO. Usted también deja de ser masculino o femenino. En cierto modo esto es como volver al útero materno. Usted estará rodeado, absorto y será asimilado por esta calidez amorosa, infinita, por este entendimiento, perdón y expiación totales.
(n. del. T: expiación en inglés; *atonement;* el autor desglosa la palabra en AT-ONE-MENT: en un solo instante, unicidad)

El tiempo aquí deja de tener cualquier significado. Si usted entra en este mundo, nunca querrá dejarlo, usted no podrá dejarlo, hasta que las llamadas del cuerpo físico y lo arrastren de vuelta a él. Este es el lugar de curación y descanso del alma.

La Dimensión Atmica

Esta dimensión parece ser el mundo del espíritu. Aquí, los espíritus esperan por aquellos a quienes amaron durante su tiempo en la tierra. Éste es el lugar feliz de la cosecha Es el lugar donde la reunión de las almas tiene lugar.

La luz en este mundo es de la más pura, luminosa plata, más luminosa que la llamarada de un soldador de acetileno. Es tan luminosa que parece imposible de mirar, pero es, al fin de cuentas una luz sumamente mansa, suave y reconfortante. Es la luz del amor divino. Las personas aquí aparecen como eran en el mundo físico, pero en su máxima magnificencia. Ellos brillan extáticamente, ardiendo con el amor más luminoso, con una felicidad y gozo imaginables. La atmósfera es eléctrica y vital, pero a un mismo tiempo profundamente espiritual. En este mundo usted puede SENTIR la presencia de Dios como una fuerza tangible, omnipresente.

La comunicación aquí, se hace por un nivel alto de imaginería telepática, similar a la clarividencia de uno a uno sólo que mucho más vívido y real. Deja al discurso y al pensamiento muertos. El tiempo aquí se mantiene fijo. La realidad es más real y sólida que la realidad normal. Comparado con esto, el mundo físico es un sueño vago y cansado lleno de personas medio muertas.

Yo he entrado en esta dimensión sólo cuatro veces en mi vida. Cada vez desde la más profundo meditación de elevación de conciencia, con todos mi chakras muy abiertos y funcionando al máximo.

Había también una extrema actividad del chakra coronario. El sentimiento de esto era como mil dedos vibrando, y dando masaje profundo a la parte superior de mi cabeza arriba la línea del cabello.

En estas cuatro ocasiones mi energía ha volado a alturas aparentemente imposibles dentro de mí, llevando mi espíritu y conciencia con ella. En el clímax de esta experiencia profundamente mística, yo he oído el sonido de una nota musical larga, pura que subía lentamente de tono. Yo he sentido esta nota en el centro de mi ser, en mi corazón, llamándome, atrayéndome.

Me he enfocado en esta nota y sintonizado con ella. Con cada onza de fuerza y energía que poseía he focalizado mi conciencia en ella y proyectado hacia ella. Despojándome de mi cuerpo físico, me he proyectado directamente en esta dimensión. Era como simplemente caminar, resbalándome, a través de una cortina pesada a otro lugar y otro mundo. Yo aún estaba consciente de mi cuerpo físico, mi dualidad, durante toda esta experiencia.

Yo miraba alrededor con asombro, la luz era tan plateada y luminosa que quemaba profundamente en mi alma y yo podía sentir su toque curativo dentro mío. Allí delante de mí estaba mi hijo muerto hace largo tiempo. Él tenía ocho años cuando él me dejó, y se veía así como la última vez que lo vi. Él estaba radiante de felicidad, sus ojos luminosos y brillantes. Yo lo abracé y lloré de alegría al verlo. Miré más allá de él y había una muchedumbre grande de personas que esperaban por mí. Éstas eran todos los amigos y familia yo había conocido y amado y perdido durante mi vida. Había también muchas personas que yo no conocía. Ellos, sin embargo, parecían muy familiares aunque y yo sentía que los amaba a todos. Ellos estaban aplaudiendo y saltando de arriba abajo, animándome, saludándome. Había muchas lágrimas de alegría y muchos abrazos y besos.

Mirando más allá, vi que nosotros estábamos en un anfiteatro de piedra natural. La tierra es de piedra lisa y se eleva hacia un risco un par de cientos de metros más lejos que se curva hacia nosotros. En la cima de este risco había Ángeles. Ellos se veían como Miguel Ángel los había pintado. Eran increíblemente bonitos, con grande alas blancas emplumadas, el pelo dorado y rizado y piel de alabastro. Ellos estaban soplando largos cuernos dorados, y Nota pura aguda venía de ellos.

Me separé de la muchedumbre y caminé hacia el claro. Miré con asombro a estos ángeles y los saludé. Nota empezó a apagarse cuando yo hice esto y los Ángeles empezaron a bajar sus cuernos. Me quedé parado por un momento eterno en silencio, echando una mirada alrededor de mí. Entonces todo empezó a brillar débilmente y me resbalé, cayendo de vuelta a mi cuerpo físico. Lloré. Nunca hubiese querido regresar.

La muerte

Cuando usted deja su cuerpo por última vez, en la muerte, que esto es lo que yo creo que sucede:

Usted se proyectara, en el tiempo real, durante los primeros días, cerca del mundo físico, hasta que su suministro de materia etérica se agote. Entonces usted pasará a través de la segunda muerte y entrará en la dimensión Astral. Allí, usted se purgará de todo deseo, pudiendo tener todo lo que usted en la vida haya querido, y en abundancia. Esto se hace a través de tener uso pleno de la poderosa habilidad creativa de la mente subconsciente. Aquí usted puede saturar cada necesidad y deseo, hasta que usted vea estos deseos como las ilusiones que ellos realmente son.

Usted dejará entonces su cuerpo Astral (cuerpo de deseo) y entra en la dimensión Mental. Allí usted verá su vida pasada, examinará y expresará cada pensamiento que usted haya tenido alguna vez y cada acción que usted haya hecho alguna vez. Allí se agregarán sus pensamientos, recuerdos y experiencias al archivo Akashico. Que es la experiencia grabada de la existencia humana completa en la dimensión física.

Al dejar su cuerpo mental usted entrará en la dimensión Buddhica. Allí usted se quedará para la curación sin tiempo, para descansar, la expiación, el perdón y el entendimiento de su ser. En este mundo sus heridas internas sanarán y su alma será nutrida por el amor divino. Su espíritu se volverá entero y perfecto una vez más.

Entonces usted abandonará su cuerpo Buddhico y entrará en la dimensión Atmica. Allí esperará en la presencia divina por aquellos que usted ame. Entonces, un día, usted avanzará al próximo nivel de existencia; donde el último gran misterio de la vida le será revelado...¿será que reencarnamos???

Parte 3, el Entrenamiento de la Proyección,

EL ENTRENAMIENTO DE LA PROYECCIÓN

Para activar la proyección del cuerpo Astral, mientras estamos totalmente conscientes, hay cuatro requisitos mayores:

1. Relajar el cuerpo 100% mientras estamos despiertos.

2. Concentrarse 100% en lo que usted estamos haciendo.

3. Tener suficiente energía disponible.

4. Presionar el cuerpo astral para conseguir la separación.

Juntas, estas cuatro cosas activarán una EEC.

Más abajo, los ejercicios le enseñarán cómo relajar el cuerpo, concentrarse, vaciar la mente, elevar el nivel de energía, estimular los chakras y entrar en el estado de trance

CALMANDO A LA MENTE

La relajación

Usted debe aprender y dominar, un ejercicio de relajación completa del cuerpo. Si ya sabe uno, puede ser adaptado para el propósito. Este es uno muy simple:

Siéntese, o acuéstese, y relájese. Empezando por los pies, ténselos y relájelos. Continúe por las pantorrillas, muslos, caderas, estómago, pecho, brazos, cuello y cara hasta que su cuerpo entero esté profundamente relajado. Repítalo este unas pocas veces, comprobando que sus músculos se han relajado por completo.

Nota: La relajación física profundo es la clave para obtener el estado de trance, es decir, la relajación profundo CAUSA el estado de trance. Una vez usted está en trance, la proyección en el cuerpo astral es relativamente fácil.

La contemplación

Cuando usted empiece la meditación, será asaltado con los pensamientos de su mente superficial que actúa como post-it gigante. Contiene los mensajes, los recordatorios, los pensamientos urgentes, los problemas para resolver, asuntos pendientes etc. Está constantemente ocupada, NUNCA descansa, piensa, piensa, los pensamientos, uno detrás del otro, todos clamando por atención.

Antes de que usted intente vaciar a su mente, con el ejercicio de conciencia de la respiración descrito más abajo, es aconsejable tratar con los pensamientos superficiales, simplemente contemplándolos. Siéntese cómodamente, haga el ejercicio de relajación y piense, nada más, sólo piense. Busque los pensamientos más fuertes en su mente y examínelos, intente resolverlos y entenderlos.
Note la palabra: PENSANDO. Contemplación no requiero vaciar la mente, o visualización. Le exige PENSAR, profundamente y completamente, sobre algo, para ganar un entendiendo más profundo de su naturaleza y cómo se relaciona a usted, una visión interior del tema.

La Meditación de Conciencia de la respiración

Ésta es una forma simple de meditación. Vaciará a su mente y enfocará su percepción.

Siéntese o acuéstese, cierre sus ojos, haga el ejercicio de relajación y vacíe su mente. Respire despacio y profundamente y enfóquese en la respiración que entra y sale de su cuerpo. Siéntala entrar y salir. Enfoque toda su atención en sus pulmones y en el proceso respiratorio. Esta acción simple es suficiente para ocupar la superficie de su mente. Firmemente rechace los pensamientos que puedan irrumpir, cuando aparezcan, antes de que puedan coger fuerza y distraerlo.

La conciencia de la respiración ocupa la superficie de la mente y le permitirá pensar en un nivel mucho más profundo.

Los Pensamientos superficiales

Los sonidos suelen distraer mucho, generan pensamientos superficiales. Una bocina de automóvil genera un ¿Qué es que lo que está pasando?" Un puerta abriéndose generará un ¿" Quién está entrando o está saliendo?" La mente superficial siempre es muy curiosa sobre lo que está pasando alrededor suyo. Quiere saber todo, y quiere informarle de cada cosa pequeña que sucede alrededor suyo. Lo presionará para que abra sus ojos, se levante y vaya a ver que está pasando.

No permita que esto pase. USE estos molestos pensamientos que acaparan su atención como una ayuda en su entrenamiento. Aprendiendo a suprimirlos e ignorarlos, sus poderes de concentración aumentarán.

Detenga estos pensamientos pequeños y molestos cuando aparecen, antes de que puedan tomar echar raíces y crece más fuertes.

Por ejemplo:

¿" Quién es, qué es lo que está pasando? " se transforma en: " Quién es, qué es l."

¿" Quién está entrando, o saliendo? " se transforma en: " Quién está en..."

Con la práctica estas distracciones irán disminuyendo hasta que usted consiga:

¿Que...?y "Qui...?

Y finalmente:

¿.....? .....¿.....?

Muchas personas dicen que ellos no pueden vaciar a su mente porque se distraen fácilmente con todos los ruidos pequeños que los rodean, durante la normal actividad diaria.

No use música u otros sonidos para cubrir estos sonido, ÚSELOS para su entrenamiento. Es como el levantamiento de pesas, si usted entrena con los plumeros livianos su fuerza no aumentará.
Usted necesita dominar esto de la manera difícil, si quiere dar fuerza real a su mente.

Despacio pero constantemente usted llegará a dominará la habilidad de vaciar a su mente. Una vez logrado esto, habrá ganado una valiosa herramienta mental. Usted será capaz de concentrar el 100% de su atención en una sola tarea, con TOTAL exclusión de todo lo demás.

Yo a veces medito, en estado de trance, con éxito, en un cuarto ruidoso, atestado de niños pequeños gateando a mi alrededor. NADA rompe mi concentración.

LA CONCENTRACIÓN

Usted debe poder concentrarse y enfocarse completamente en lo que está haciendo. Falte de concentración es la más grande causa de fracaso en la proyección.

Afecta cada aspecto de la proyección, desde el ejercicio de relajación, al el estado de trance y la proyección real.

Para probar su habilidad de concentración: Siéntese y relájese. Cierre sus ojos y vacíe su mente de TODO el pensamiento. Respire despacio y profundamente y cuente cada respiración, al final de cada uno exhale. Manténgala totalmente EN BLANCO, aparte del contar, por el máximo tiempo posible. Vea cuánto tiempo usted puede mantenerlo así. Sea honesto, cada vez que un pensamiento aparezca vuelva la cuenta a cero de nuevo.

Lo estará haciendo bien si puede hacer esto por más de diez respiraciones. Diez respiraciones son, sin embargo, aún poco tiempo. No preocupe, esto puede mejorarse con el siguiente ejercicio.

Ejercicio de concentración (1)

Después de la retención de imagen: Relájese, calme a su mente, y mire una vela o una bombilla. Ponga esta luz delante suyo, un par de pies separada de usted, y mírela fijamente por un minuto o dos. Cierre sus ojos y concéntrese en la imagen residual que esto generará detrás de sus párpados cerrados. Intente mantenerla el máximo posible. Use la conciencia de la respiración para mantener la mente vacía, mientras usted hace esto. Intente hacer crecer la imagen residual, en lugar de desaparecer.

Ejercicio de concentración (2)

Mirada fija en un punto: Elija una mancha en una pared y mírela fijamente. No se concentre, simplemente mírela fijamente y suavemente. Vacíe su mente de TODOS los pensamientos y manténgala en blanco.
Concéntrese, en la conciencia de la respiración mientras esté haciendo esto. Cuando sienta un principio de pensamiento, deséchelo, no le permita terminar! Sostenga esto tanto como pueda. Haga esto varias veces al día, o más si usted puede.

Ejercicio de concentración (3)

La respiración de energía: Siéntese y relájese. Cierre sus ojos y vacíe a su mente. Haga el ejercicio de conciencia de la respiración e imagine que el aire que usted está inhalando está brillantemente coloreado de su color favorito. Imagine el aire que usted está exhalando es de un oscuro gris, lleno de desechos tóxicos. Éste es un ejercicio de purificación. Estimula su chakras a absorber energía al inhalar y liberarse de energía negativa al exhalar.

Nota: Intente no ponerse tenso mientras usted está haciendo estos ejercicios, es TODO mental. Al principio, puede sentirse como si usted tuviera que tensar su mente en una pelota apretada para detener los pensamientos, pero con el tiempo encontrará que lo contrario es verdad. Cuando usted se acostumbre, verá que vaciar la mente es MUY relajante.

El Estado de Trance

Cuando usted haya logrado un nivel profundo de relajación y calma mental, usted empezará a sentir que su cuerpo se pondrá muy pesado. Esta pesadez es el principal síntoma de que sus ondas cerebrales están cambiando del nivel Beta al Alfa cuando se entra en un trance. El estado de trance es causado por una profundo relajación física y mental. No hay nada raro o sobrenatural sobre él. Simplemente significa que su cuerpo ha entrado en el estado de sueño mientras su mente consciente está totalmente despierta.

Cómo Entrar en Trance

Haga el ejercicio de relajación y calme a su mente a través de la conciencia de la respiración. Imagine que usted está bajando una escalera en la oscuridad. No visualice la escalera, simplemente imagine que usted lo está haciendo. En la exhalación, imagine que baja un peldaño o dos de la escalera con sus manos imaginarias (explicado debajo). En la inhalación, sienta que todavía sujeta la escalera.
Lo que se necesita es un efecto de caída mental dentro de su mente. Esto cambia el nivel de actividad de ondas del cerebro del nivel de vigilia (Beta) al nivel de sueño (alfa) o al nivel de sueño profundo (Theta). Una vez que su nivel de ondas cerebrales alcance el estado Alfa usted entrará en trance. Siga

haciendo esto el tiempo que necesite. El tiempo que toma para entrar en trance variará, dependiendo de su experiencia con la relajación profundo y la calma mental.

Nota: Una vez que alcance la sensación de pesadez, detenga el ejercicio de caída mental.

Si no le gusta la escalera, imagine que usted está en un ascensor, sienta que cae al exhalar y que se mantiene estable al inhalar. O imagine que es una pluma, flotando hacia abajo al exhalar y manteniéndose al inhalar.
Usted necesita un efecto de caída mental para bajar su nivel de ondas cerebrales. Este efecto de caída mental, combinado con la relajación profundo y la relajación mental, causará la entrada en el estado de trance. Siéntase libre de usar cualquier escenario con el que esté familiarizado para provocar esta sensación más profundamente.
Un trance se siente como: Todo se calma y usted se siente como si estuviese en un lugar mucho más grande. Hay un ligero zumbido en su cuerpo. Todo se siente diferente. Es como ponerse una caja del cartón encima de la cabeza en la oscuridad, se puede sentir el cambio de atmósfera. Es como si todo se pusiera confuso o ligeramente difuso. Cualquier ruido agudo, en trance, se siente como un golpe físico en el Plexo Solar.

El Trance profundo

El nivel de trance que usted logre depende mayormente de su relajación,
sus habilidades de la concentración y de su fuerza de voluntada. Para entrar en un trance más profundo, es decir, de nivel Theta y más allá, usted tendrá que concentrarse mucho más y por bastante más tiempo, en la sensación de caída mental ayudada por la conciencia de la respiración. El primer nivel de
trance, o sea, cuando usted se siente muy pesado, es lo suficientemente profundo para la proyección. Yo aconsejo en contra de forzarse más que en conseguir un trance ligero, hasta que usted tenga la experiencia suficiente con el estado de trance.

¿Cómo usted puede saber si usted está entrando en un trance profundo? Hay cuatro síntomas notables:

1. Un sentimiento incómodo de frío que no le hará temblar, junto on una pérdida sostenida de calor corporal.

2. Mentalmente, usted se sentirá muy extraño y todo se sentirá sumamente leeeeentooo. Su procesos de pensamiento se desacelerarán lentamente como si usted hubiera una fuerte inyección analgésica.

3. Usted se sentirá como disociado de su cuerpo, con una fuerte sensación de flotación y todo parecerá que está lejos.

4. Parálisis física completa.

Nota: Estas cuatro cosas, TODAS JUNTAS, significan usted está entrando un profundo trance.

No confunda la apacible sensación de flotar que acompaña al trance ligero, con la liberación de su cuerpo astral. O la pérdida ligera de calor del cuerpo por estar sentado quieto durante mucho tiempo y la parálisis ligera, o sea, la pesadez, del trance profundo. La sensación de trance profundo es bastante incómoda e inequívoca.

Es muy difícil de entrar en el estado de trance profundo, porque se necesita una relajación muy desarrollada, concentración y habilidades de trance más mucha fuerza de voluntad y energía mental. Usted no entrará en él accidentalmente.

Si usted está angustiado por ir demasiado profundo, recuerde esto:

Puede salir de él cuando quiera. Concentre TODAS su VOLUNTAD en mover sus dedos de la mano o de los pies. Una vez que pueda mover un dedo, flexione sus manos, mueva sus brazos, agite su cabeza, reanime su cuerpo; levántese y dé una vuelta durante unos minutos. Entrar en un trance profundo no debe ser un problema con estos ejercicios.

Yo he visto a muchas personas en grupos de meditación etc., entrar en un trance ligero y no poder salir de él, se van flotando lejos con las hadas.
Normalmente alguna persona amable les hablará para sacarlos o dará masajes a sus muñecas etc., para conseguir que ellos regresen a la realidad. Esto es innecesario y es el resultado de un entrenamiento incompleto, sin ningún entrenamiento de concentración o voluntad. La persona PIENSA que puede regresar y no lo intenta.
También es una buena manera de recibir la atención del grupo!!!

Nota: Su mente es sumamente poderosa y tiene inmensos recursos sin explotar. Puede hacer CUALQUIER COSA, no hay límites, si está entrenada, condicionada y apropiadamente motivada.

Expansión del cuerpo de energía

En algún punto después de entrar en estado de trance, usted sentirá una parálisis ligera. Esto estará acompañado por una vibración profunda y un zumbido que se percibe por doquier. Usted también puede sentirse como usted fuera inmenso e hinchado. La parálisis, vibraciones y el sentirse grande son los síntomas del cuerpo de energía expandiéndose y liberando el cuerpo astral. Esto es parte del proceso de sueño normal. El cuerpo de energía se expande y se abre para acumular y guardar energía. Durante esta etapa, el cuerpo astral se libera un poco, quedando ligeramente desfasado del cuerpo físico.

Familiaridad con el Trance

Muchas personas arruinan su proyección simplemente porque no están acostumbrados al estado de trance. Ellos piensan que es una ventana brevemente abierta a la Dimensión Astral. Esto no es verdad. Si usted se queda mentalmente y físicamente en calma cuando entra en el estado de trance, usted puede mantenerlo durante horas. Yo regularmente paso varias horas seguidas en el estado de trance, durante la meditación.

Si, cuando usted entra en la trance, usted piensa: ¡" Sí! ¡Yo lo he hecho!...¡Yo estoy en un trance! Debo darme prisa y salir rápidamente fuera...¡antes de que se detenga!¡" Usted lo arruinará con seguridad! El la trance se acabará por el simple acto de estar sobre-entusiasmado, es decir, romper la relajación y la calma mental.

Es una idea buena para pasarse un tiempo en el estado de trance, simplemente acostumbrándose a él, antes de intentar la proyección. Simplemente relájese, quédese la calma, enfóquese en la conciencia de la respiración y mantenga el trance. No termine hasta que usted lo quiera. Acostúmbrese a sus sensaciones.

Cuando usted se sienta cómodo con esto, haga los ejercicio de elevación del nivel de energía y de estimulación de los chakras, en trance.

Nota: Usted no TIENE que estar en un trance para aprender a trabajar con la energía y los chakras, simplemente funciona mejor en trance.

Nota: Pueden hacerse las practicas de trance acostándose, pero se hacen el mejor en un sillón cómodo.

Su cuerpo astral estará suelto en el estado de trance, pruebe levantar sus manos y piernas astrales, uno por vez. Use sus MANOS para hacer esto, como se muestra en la sección siguiente.
Enfoque y SIENTA su conciencia en un brazo y despacio álcelo liberándolo de su cuerpo. Usted puede unas cosquillas ligeras o un poco de adormecimiento dentro de sus manos o piernas. Levante su brazo astral y mírelo, con sus ojos cerrados, pero no mueva un músculo. En este estado usted debe ser capaz para verlo a través de sus párpados cerrados, pero no se preocupe si no puede, esto vendrá después.

Levantar sus brazos astrales libremente es buena práctica para la proyección. Más adelante, usted usará estos brazos astrales para tirar de su cuerpo astral y liberarlo del físico.

Imaginación táctil

La imaginación táctil es una percepción o SENSACION de conciencia corporal localizada.

Sus manos están muy estrechamente unidas a su conciencia corporal. Ellas están íntimamente conscientes de cada parte de su cuerpo. Las MANOS imaginarias, perfiladas debajo, son sólo una extensión de esta (manos sobre el cuerpo) conciencia. Cuando se pida que sienta, cualquier parte de su cuerpo, IMAGINE que sus manos, sus manos reales, van a tocar ese área de su cuerpo. Entonces use la conciencia que esto genera en ese área para imaginar que sus MANOS imaginarias están allí.

Mantenga sus ojos cerrados y sostenga su manos o pie fuera del cuerpo y delante de su la cara. Concéntrese, PERCIB dónde están e intente VERLOS a través de la oscuridad detrás de sus ojos cerrados. Cruce sus muñecas, despacio muévalas en círculos, gire sus manos, abra y cierre sus dedos. Mire fijamente, concéntrese, como si usted estuviera intentando ver en la oscuridad, y usted verá una débil sombra moviéndose en el ojo de su mente, donde sus manos y brazos están.

Cierre sus ojos y toque la punta de su nariz con el dedo índice de su mano derecha. Usted encontrará que puede poner ese dedo con precisión en cualquier parte de su cuerpo con sus ojos cerrados. Pruébelo, ponga su mano, su mano real, en las diferentes partes de su cuerpo de esta manera. Usted sabrá exactamente donde están sus manos en todo momento, usted puede darse cuenta y sentir dónde están.
Si usted observa lo que está pasando en su mente, mientras usted está haciendo esto, usted notará que toma conciencia de la parte de su cuerpo que va tocar, al momento de tomar la decisión de tocarla.

Revise su cuerpo entero de este modo, acostumbrándose a la sensación de conciencia que genera en las diferentes áreas de su cuerpo.

Lo que está sucediendo es esto: Parte de su mente está moviéndose hacia y RESALTANDO, el área usted va a tocar para guiar su mano al lugar exacto. Su mente mueve parte de su conciencia a este punto y actúa como una baliza para su mano.

La habilidad de cambiar su conciencia a partes diferentes de su cuerpo es VITAL para el trabajo de energía y este método de proyección.

Nota: Usted no tiene que visualizar realmente estas MANOS, es decir, ver o imaginar que puede verlos. Es TODO táctil, NO visual. Usted apenas tiene que imaginar SENTIRLES hacer algo, como si estuviese ensayando alguna acción simple en su mente.

Yo desarrollé esta técnica originalmente para las personas ciegas. Las personas ciegas no pueden visualizar en absoluto, si ellos son ciegos de nacimiento, pero tienen un sentido muy agudo de conciencia corporal. La mayoría de las personas videntes también tienen un gran problema con la visualización de cualquier tipo, y toda las técnicas de proyección dependen en gran medida de la visualización. Siendo este el caso, desarrollé una técnica de la proyección que no depende de la visualización para ejercer presión en el cuerpo astral para separarlo. Resultó

ser más fácil y más exitosa, que las otras basadas en visualización, que he desechado en favor de este simple método táctil.

Nota: Las personas ciegas no son ciegas en sus formas astrales. El cuerpo astral no órganos como tales, sólo es un punto de conciencia. El cuerpo astral del que se es consciente mientras se proyecta existe por cortesía del la habilidad creativa de la mente subconsciente.

Parte Cuatro

TRABAJO DE ENERGÍA BÁSICO

Los Chakras Principales

Los chakras principales se sitúan en:

1. CHAKRA SUPERIOR: El chakra base (en la base de la columna, entre el ano y los órganos genitales)

2. El chakra del bazo (ligeramente debajo del ombligo)

3. El chakra del Plexo solar (1 mano sobre el ombligo)

4. CHAKRA SUPERIOR: El chakra del corazón (en el centro del pecho)

5. El chakra de la garganta (en la base de garganta, sobre donde ésta se une con el pecho)

6. El chakra de la frente (en el centro exacto de la frente)

7. CHAKRA SUPERIOR: chakra Corona (toda la parte superior de la cabeza por sobre la línea del pelo)

Los chakras se imaginan mejor como aproximadamente del tamaño de la palma de la mano, excepto para el chakra de la corona que es más grande.

¿Qué son los Chakras?

Los Chakras son órganos no- físicos que transforman energía Kundalini en bruto en otra forma de energía más sutil y utilizable, de un tipo diferente. Los chakras en sí mismos no contienen energía. La energía kundalini en bruto es extraída de la tierra, por los chakras menores en las piernas y pies, y pasa a alimentar el sistema principal de chakras.

La energía de Kundalini es, en esencia, pura energía de pensamiento que interpenetra y mantiene unido al universo. Este campo de energía viviente puede ser extraído más profundamente, por la aplicación de la voluntad creativa focalizada Puede ser atraída al cuerpo humano y transformarse, por el sistema de chakras , en una más sutil y utilizable forma de energía.

Los chakras están unidos a la médula espinal y al sistema nervioso vía ciertas glándulas y ganglios nerviosos. El sistema de chakras completo es sumamente complejo. Hay 3 superiores, 4 principales y más de 300 chakras menores en el cuerpo humano. Hay también varios chakras no-físicos situados fuera del cuerpo. Mapas detallados del sistema de chakras y sus meridianos y canales, se han usado por miles de años en el misticismo y la medicina Orientales, por ejemplo en la acupuntura.

El sistema de chakras se usa en cada habilidad psíquica, sin excepción.
Cualquier sea la habilidad psíquica, el método de desarrollo o la terminología usada para describirla, es siempre hecho de la misma manera, a través de la estimulación de los chakras. Es imposible manifestar alguna habilidad psíquica sin estimular primero los chakras.

Muchas personas negarán esto, y dirán que ellos nunca han hecho cualquier trabajo de energía con los chakras, pero igualmente tienen habilidades psíquicas. Hay muchas maneras de desarrollarlo, estoy de acuerdo, pero todas ellas, directamente o indirectamente, estimulan el sistema de chakras. Y no nos olvidamos de la habilidad natural. Muchas personas nacen con chakras naturalmente activos y, por lo tanto, con habilidad psíquica natural.

Los mediums son personas que exhiben habilidades psíquicas cuando son ayudados por una entidad espiritual no física. Esta entidad estimula los chakras del médium directamente, al fundirse con el médium y causando las habilidades psíquicas, clarividencia, canalización, curación, la producción de ectoplasma etc. que se manifiestan a través del médium. Esto es el por qué se los llama Mediums o canales, es decir, ellos tienen la habilidad de volverse un vehículo pasivo para que una entidad espiritual pueda afectar o comunicarse con el mundo físico.

Usted no necesita una entidad espiritual para desarrollar y usar una habilidad psíquica. Si aprende a controlar sus propios chakras y energía, usted podrá hacer estas cosas por Ud. mismo, sin entidad alguna involucrada, y sin el riesgo inherente a ese método.

Aumentar la energía

Siéntese, o acuéstese, haga el ejercicio de relajación y vacíe la mente con la respiración consciente. Enfoque su conciencia en sus pies. Use sus MANOS MENTALES para “tirar” de la energía hacia arriba desde sus pies, a través de sus piernas, al chakra base. Imagine que toma la emergía y tira de ella a través suyo. Simplemente como lo hizo cuando usó las MANOS con la respiración

consciente y la respiración de color; respirar, llevando aire y energía a sus pulmones. Nota: intente imaginar que sus MANOS están dentro de sus piernas y justo dentro del frente de su torso cuando hace esto.

Use la respiración consciente como una ayuda para aumentar la energía. Lleve la energía a través suyo, cuando inhale, y manténgala en su lugar al exhalar. Haga esto una y otra vez, llevando energía al chakra Base, al menos por unos minutos. Usted puede o no sentir algo mientras hace esto. Aun cuando no sienta nada, estará extrayendo algo de energía con este ejercicio. La cantidad de energía que se incorpore a través suyo aumentará a medida que los chakras se desarrollen con el tiempo y el uso.

Desde los pies, subiendo por las piernas al centro base, es un camino natural para la energía que fluye a través suyo. Esta energía estimulará sus chakras y éstos transformarán esta energía básica, en energía de un tipo diferente. Esta energía transformada entonces hacia sus cuerpos sutiles, energizándolos. Con la práctica, realmente SENTIRÁ esta energía vibrando y surgiendo a través suyo.

La estimulación de los Chakras

Abriendo un chakra: Sus MANOS imaginarias se usan para esto. Imagine que está partiendo un pan redondo en el lugar de un chakra cuando se le pida que haga esto. Usted no tiene que visualizar algo, sólo SENTIR como si lo estuviera haciendo, como haciéndolo en la vida real sin mirar lo que se hace.

Los Chakras son los centros no-físicos, por lo que se necesita un método no-físico para estimularlos. Esto se logra enfocando su conciencia en el área de un chakra y usando a su mente para manipularlo. Se necesita un efecto mental de apertura localizado en un chakra para estimularlo; esta acción de partir el pan, con sus MANOS imaginarias, lo proporciona. Moviendo su foco de conciencia al sitio de un chakra y causando un efecto de apertura mental con sus MANOS, estará estimulando el chakra directamente.

Nota: Haga el ejercicio para aumentar la energía arriba descrito, antes de estimular el chakra. Use respiración consciente para ayudar a sus MANOS a extraer la energía de cada chakra, es decir haga subir la energía al inhalar y manténgala al exhalar, durante todo el ejercicio arriba descrito:

(1) Chakra base: Haga subir la energía a su chakra Base. Use sus MANOS para abrirlo. Lleve la energía dentro del chakra Bajo. Repita este primer paso, detalladamente siete veces.

(2) Chakra del bazo: Lleve la energía desde los pies, a través del chakra Base, hasta el chakra del Bazo. Abra el chakra del Bazo. Repita esto tres veces, empezando desde los pies.

(3) Chakra del Plexo solar: Lleve la energía desde los pies, a través del Base y el chakra del bazo hasta el chakra del Plexo Solar. Ábralo. Repita esto tres veces, empezando por los pies.

(4) Chakra del corazón: Repita como en 2 y 3, llevando su energía al chakra del corazón.

(5) Chakra de la garganta: Como en 2,3 y 4 hasta el chakra de la garganta.

(6) Chakra del frente: ídem

(7) Chakra de la corona: Atraiga la energía al chakra de la Corona como en el anterior paso. Abra el chakra de la Corona. Este chakra es mucho más grande que los otros (toda la parte superior de la cabeza, sobre la línea del pelo). Imagine que tiene un gran, pan redondo dentro de la de su cabeza y está rasgándolo con sus MANOS, o como si estuviera rasgando su cuero cabelludo. Repita este proceso entero dos veces, empezando por los pies.

Nota: Intente con su mejor esfuerzo no tensar ningún músculo durante estos ejercicios. Usted puede, sin embargo, sentir una ligera contracción interna, una sensación que no es muscular mientras usted está estimulando sus chakras. Estas son las glándulas y los ganglios, relacionados a los chakras, contrayéndose en respuesta a la estimulación. Esta contracción interior es normal.

El Base, o chakra Raíz, es un chakra SUPERIOR y el MÁS IMPORTANTE DE ACTIVAR. Este chakra es la puerta para la energía Kundalini. A menos que éste se abra suficientemente, la energía no podrá fluir en los otros chakras. Yo le sugiero que concentre la mayor parte de su tiempo y energía en estimular su chakra Base, por lo menos en las fases tempranas del desarrollo de los chakra.

Nota: Cuando yo empecé a elevar la energía y a desarrollar mis chakras, hace muchos años, no sentí sensación alguna por varios meses. Muchas personas, sin embargo, me han informado sobre unas fuertes sensaciones de energía en sus chakras la primera vez que los usaron. Algunas personas tienen mayor actividad natural de los chakras que otros. La falta de cualquier sensación, sin embargo, no deberá detenerlo de estimular y desarrollar sus chakras, aun cuando, como en mi caso, no sienta nada al principio. Yo no tenía NINGUNA actividad natural de los chakras o NINGUNA habilidad psíquica natural cuando empecé con el trabajo de energía.

Deténgase y Chequee

Chequee en sus músculos la existencia de cualquier tensión durante el trabajo de energía y la estimulación de los chakras, y relájese nuevamente según sea necesario. Sus músculos automáticamente responderán a la acción mental de subir la energía a través suyo. Recuerde, esto es TODO mental, su cuerpo debe estar en calma y relajado a lo largo de. los ejercicios

<u>Sensaciones de los Chakras.</u>

Las sensaciones que sentirá en sus chakras puede variar, según el grado de actividad que ocurra en ellos, por ejemplo, su contextura física, su habilidad natural, concentración y habilidades de relajación pueden afectar esto. Puede variar de una suave tibieza, una presión localizada, un burbujeo (como mariposas en el estómago), un mareo localizado, un hormigueo, un suave latido, a un latir más fuerte, o una combinación de algunos o de todos los anteriores. Cuanto más fuerte sea la sensación, más activo estará chakra. Si usted pone su mano en un chakra, cuando está activo, sentirá la carne latiendo realmente.

Algunos chakras, al ser activados, puede causar otras sensaciones extrañas y localizadas:

Chakra base: Usted puede sentir una quemazón muy ligera o picor, o como un calambre, como si hubiera estado montando una bicicleta por demasiado tiempo, para empezar. Una vez que esté trabajando correctamente, usted sentirá un latido suave entre sus piernas, en el sitio del chakra.

Chakra del Plexo solar: Esto a veces puede causar una sensación de dificultad para respirar que puede causar que Ud. hiperventile. Esto pasará con tiempo y práctica, cuando el chakra se estabilice.

El Chakra del corazón: El chakra del corazón merece una mención especial debido a la fuerte, y a veces atemorizante, sensación que puede causar. Cuando se activa fuertemente puede sentir su corazón latiendo a una velocidad imposible. Es una poderoso sensación. Trate de ignorar esto cuando pase, no lo lastimará. No es su corazón latiendo, es el chakra trabajando. Yo sé que esto se dice más fácil de lo que se hace, el ignorarlo, pero con práctica y familiaridad usted podrá. Esta aceleración es más notable en las fases tempranas de desarrollo. Yo pienso esto es causado por una falta de energía que fluye de los centros más bajos. En cierto modo es como una bomba funcionando, cuando no tiene bastante fluido para bombear.

El chakra del corazón, cuando está totalmente operativo, se siente como esto: ponga una mano sobre su pecho, con las puntas de sus dedos descansando en el medio de su pecho encima de su corazón. Tamborilee sus dedos en su pecho, a tiempo con su corazón. Aumente la velocidad al máximo posible.

Nota: Su velocidad de latido real no se aumenta con esta sensación de aceleración.
Si usted se conectase a un monitor cardíaco, vería que su tasa de latidos apenas se modifica.

El Chakra de la garganta: El latido en él puede causar una suave sensación de ahogo, debido al área sensible en que se encuentra. Esto se siente como algo tener un “nudo” emocional en la base de su garganta.

Chakra de la Corona: Cuando está totalmente activo se siente como mil dedos suaves y tibios dando masaje a suavemente por dentro de la cima de su cabeza,

sobre la línea del pelo, y extendiéndose abajo hacia el centro de la frente, incluyendo el chakra de la frente, que es parte de él. Esta sensación es la razón por la que los Budistas lo llaman " El Loto de los mil Pétalos”.

Nota: Usted podrá sentir una sensación más fuerte en algún chakra y muy débil o ninguna en otros. Concéntrese en los más débiles, en los que tengan la menor sensación. Esto ayudará al equilibrio del flujo de energía en el sistema de chakras.

Si está desequilibrado, durante la proyección los chakras inactivos pueden causar fallas, por ejemplo, usted puede conseguir liberar parcialmente su cuerpo pero puede encontrar que está pegado a su cuerpo en el lugar del chakra inactivo. Si esto sucede, concéntrese en estimular el chakra inactivo previo a la proyección.

Cerrando los Chakras

Después de cualquier trabajo de chakras, es MUY importante cerrarlos, a menos que usted vaya a usarlos, como en la proyección.

Este cierre es especialmente importante si SIENTE fuerte actividad en ellos. Si deja los chakras abiertos durante la normal actividad del día a día usted sangrará energía. Esto puede causar fatiga y aún problemas de salud. También puede atraer la atención no deseada de entidades astrales indeseables. Para cerrarlos, simplemente, invierta el proceso hasta que no sienta actividad alguna. Sienta sus manos mentales cerrando los chakras y empujando la energía hacia abajo. Cuanta más actividad que sienta, más tiempo usted deberá usar en aprender a cerrarlos. Si luego de esto todavía siente alguna actividad; comer y el ejercicio físico también ayuda a cerrarlos.

Habilidades psíquicas

Después de haber empezando el trabajo de chakras, usted puede encontrar que las habilidades psíquicas empiezan a aumentar en usted. Éste es un desprendimiento natural de la estimulación de los chakras. En mi próxima serie, en el trabajo de energía más avanzado, le mostraré cómo desarrollar y usar algunas de estas habilidades y cómo aumentar la Kundalini.

Práctica

Un poco de relajación, conciencia de la respiración, concentración y ejercicios de manos mentales deben, idealmente, llevarse a cabo diariamente. Pueden hacerse en cualquier parte y cuando tenga unos minutos libres.

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVA TODO EL EJERCICIO?

¿Muchas personas me han preguntado " cuánto tiempo lleva el aprender a proyectarse?"
Mi respuesta es: todos tenemos niveles diferentes de habilidad natural y capacidad, tomará el tiempo que deba tomar. Yo he recibido cartas de personas que han probando varios otros métodos durante varios años, pero sin resultados; que suceden salir la primera vez que prueban esta técnica. Otras personas, sin habilidades de relajación o de concentración en absoluto, deben entrenar por varios meses antes de conseguir desprenderse.
La próxima parte en esta serie se trata de la separación del cuerpo astral del físico. La salida.

Parte Cinco

Usando la Soga Astral

LA SOGA ASTRAL

Un ingrediente clave en las nuevas técnicas de proyección es una SOGA invisible, imaginaria que cuelga de su techo. Esta SOGA se usará para ejercer presión dinámica en un solo punto de su cuerpo astral para forzar su separación del físico.

La técnica de la SOGA es similar, pero más directa y por lo tanto más eficaz que otros métodos más pasivos e indirectos, como extender la mano y enviar vibraciones dentro suyo, o visualizarse delante de su cuerpo. La idea de enviar vibraciones hacia usted es vagamente ilógica, si se entiende la mecánica de la proyección.

Las vibraciones son un efecto y NO una causa de proyección. Cuando se ejerce presión suficiente en el cuerpo astral para soltarlo, la energía del cuerpo se extiende y fluye a través del sistema de chakras para ser guardada en el cuerpo de energía. Este flujo de energía a través de los centenares de chakras y su red de conexiones, o meridianos, CAUSA estas vibraciones. Esto normalmente ocurre, inadvertido, durante el sueño.

EJERCIENDO PRESIÓN

Los métodos más pasivos e indirectos de proyección ejercen un poco de presión sobre el cuerpo astral para separarlo, pero sobre de un área vasta. Estos métodos cambian el punto de conciencia fuera del cuerpo, aunque ineficazmente. Cualquier acción mental que exteriorice el punto de conciencia ejercerá un poco de presión sobre el cuerpo astral

La acción de tirar de uno mismo, mano sobre mano, subiendo una soga es una acción fuerte, focalizada y natural que es fácil de imaginar. La técnica de la

SOGA concentra TODOS sus recursos mentales en una acción fuerte, DINÁMICA que ejerce un alto nivel de presión directamente en un solo punto del cuerpo astral.

Hay muchos otras maneras, más sutiles, de ejercer presión en el astral. Muchos de éstos son insospechados. La mayoría, por ejemplo, de los ejercicios de meditación ejercen presión PASIVA sobre el astral. Usted puede imaginar que está bajando en un ascensor, cayéndose, bajando una escalera, o simplemente flotando hacia abajo. Cualquier técnica, se diseña para que reduzca la actividad del cerebro. Cualquier sensación de caída auto-inducida, coloca presión pasiva en el cuerpo astral, lo que causará que la actividad del cerebro se ralentice y se llegue a un estado de trance donde un nivel más profundo de la mente se revela.

La acción de caída cambia la conciencia fuera del cuerpo de manera poco eficiente, ejerciendo presión pasiva en el cuerpo astral sobre un área ancha, pero al revés de lo que se necesita para la proyección, es decir, presión general hacia abajo

En cierto modo, esto como intentar conseguir que su cuerpo astral se CAIGA fuera de su cuerpo físico por sí solo, o sea, su punto de conciencia trata de CAERSE, hacia abajo, fuera del cuerpo físico.

Lo que la mayoría de las personas hace para proyectarse es o ejercer presión pasiva hacia delante en el cuerpo astral, visualizándose flotando fuera de ellos mismos, y teniendo ESPERANZA de que pueden lograrlo, es decir, se active el reflejo de proyección. O prueban un método más directo, como visualizarse fuera de su cuerpo, que es muy difícil. Enfrentémoslo, el 99% de las personas no pueden visualizar casi nada y el acto de visualizarse mentalmente FUERA del cuerpo, y traspasar nuestra conciencia dentro de esta visualización es algo casi imposible para la mayoría de las personas. El otro método popular es intentar enviar vibraciones dentro de uno mismo. Este método es ligeramente más eficaz que la mayoría porque ejerce un poco de presión en un solo punto, pero aún es una acción mental indirecta y, por consiguiente, y poco eficaz.

Todo lo antedicho, y la falta general de información sobre la mecánica de la proyección, es decir, CÓMO pasa, es causa del alto porcentaje de fracaso entre las personas que aprenden a proyectarse.

Mantener presión pasiva, sobre un área vasta, en el cuerpo astral, por el tiempo suficiente, activará en consecuencia, el reflejo de la proyección. Pero esto puede tomar un tiempo largo y puede ser agotador mentalmente. He desarrollado, a través de recientes investigaciones, un método mejor, más rápido y más dinámico de proyección que es muy eficaz. Yo llamo a esta técnica simplemente la SOGA. No es que usar una soga imaginaria para la proyección sea una idea nueva, no lo es, pero el entendimiento de la mecánica de la proyección y la aplicación de este conciencia a la SOGA lo es.

Si se entiende totalmente cómo trabaja una cosa, usted puede usar esa cosa más eficientemente, y por consiguiente, obtener mejores resultados.

El nuevo método de la SOGA supera el general desaprovechamiento de recursos mentales y la pérdida crónica de energía mental causadas por los usualmente largos procedimientos necesarios para la proyección. La SOGA acorta el tiempo necesario para causar una proyección y optimiza el uso de la energía disponible.

Uno de los ingredientes más importantes para una proyección exitosa es estar debidamente motivado. Sin esta motivación usted no tendrá suficiente energía mental para tener éxito y o se quedará dormido o bien se olvidará de la proyección después de ésta. Por consiguiente, es importante mantener el tiempo de preparación tan corto como sea posible para que no sea una tarea desesperanzadora y mentalmente agotadora.

Una cosa que un nuevo proyectante tiene en abundancia es entusiasmo. El entusiasmo es pura energía mental. La SOGA, más la comprensión de CÓMO funciona, impulsa y hace un mejor uso de este recurso de energía y mejora inmensamente la proporción de éxito.

Sintiendo la Soga.

Fije una cinta, cordón o soga al techo sobre usted. Téngala colgando dentro del rango de sus brazos para que pueda alcanzarla fácilmente y tocarla. Estírese y tóquela frecuentemente, hasta que usted se familiarice en su mente, con el lugar en donde está. Esta cinta es sólo una ayuda táctil. Pudiendo extender la mano y tocar la cinta, usted usó las coordenadas espaciales dónde la SOGA invisible, imaginaria estará. Esto crecerá en su mente por consiguiente como una forma de pensamiento, haciéndole más fácil imaginarse a Ud. mismo extendiendo la mano y subiendo la SOGA con sus MANOS imaginarias.

Nota: Usted no tiene que visualizar, o ver, la SOGA en ningún momento, sólo saber donde se supone que está. Este método NO usa visualización en absoluto.

Extendiendo la mano y tirando de esta SOGA invisible, imaginaria con sus MANOS imaginarias, cambia el punto inducido de conciencia corporal fuera del cuerpo, con una fuerte acción natural que pone presión directa en un punto del cuerpo astral.

Chakras Activos

Un punto importante, si usted tiene más actividad en su Chakra frontal que en su Chakra Corazón, lo cual a veces sucede, es que mueva la posición de su SOGA imaginaria para que sus brazos queden en un ángulo de 45º sobre su cabeza. Si usted usa una ayuda visual, la cinta etc., mueva esto para que esté colgando sobre su cabeza, en lugar de sobre su pecho.

Cambiando el ángulo de la SOGA cambia el punto de presión que usted está ejerciendo en su cuerpo astral al área del chakra más activo y da mejores resultados.

En cualquier caso, posicione el ángulo de la SOGA para la posición más natural y fácil de imaginar para usted. Es importante que el ángulo y la posición de la SOGA imaginaria se sientan naturales. Experimente con este ángulo hasta que sienta que es el adecuado para usted.

¿ ESTÁ USTED LISTO PARA PROYECTARSE?

Todos los ejercicios en las partes anteriores de esta serie SON los entrenamientos necesarios para la proyección. Ellos son, sin embargo, no todos necesarios, en sí mismos, para el proceso de la proyección. Si se hace toda la relajación, se aquieta la mente, la caída mental, la apertura de chakras y el aumento de energía durante la proyección real, se puede agotar el suministro de energía mental. Esto puede causar agotamiento mental y usted puede encontrarse corto de energía y fuerza de voluntad para la salida; para lo más importante.

Todos los ejercicios deben hacerse separadamente de la propia proyección. Son Ejercicios de entrenamiento y desarrollo, diseñados para mejorar el control sobre el cuerpo y la mente y para aumentar el flujo de energía a través de los chakras. Esto es como entrenar en un gimnasio como parte del entrenamiento del fútbol. Usted realmente no hace estos ejercicios para jugar al fútbol, ellos sólo mejoran su aptitud y fuerza para que usted pueda jugar al fútbol eficazmente.

Haga el entrenamiento separadamente A MENOS QUE usted esté intentando una proyección avanzada, en tiempo real. Es, entonces, necesario pasar a través de todo el procedimiento, y activar todos los chakras, antes de la proyección real.

Lo importante de aprender a proyectarse es conseguir separar su cuerpo astral del físico mientras se está totalmente consciente. Cuanto más rápido se consiga la proyección totalmente consciente, mejor. Por otra parte, usted podría abandonarlo todo por ser muy difícil. Por consiguiente, yo sugiero fuertemente que todos los principiantes se concentren en las formas más simples, más eficaces de conseguir una proyección consciente. Una vez que tenga un poco de experiencia de proyección bajo su cinturón, usted podrá intentar algunos de los tipos de proyección más adelantados, y por lo tanto, más difíciles.

Haciendo el entrenamiento usted ha aprendido a relajar su cuerpo, vaciar su mente y a concentrarse. Ha empezado a desarrollar CCM (conciencia corporal móvil) y cómo usar la CCM, es decir, cómo usar sus MANOS imaginarias para realizar ciertas tareas dentro y fuera de su cuerpo. Usted también ha empezado

a despertar y a desarrollar sus chakras para que su flujo de energía sea más fuerte y usted, sería de esperarse, ha pasado algún tiempo acostumbrándose a estar en trance.

Estas habilidades han preparado su cuerpo y mente para la proyección.

Cuándo Hacer Los Ejercicios

Aunque los ejercicios, en sí mismos, no son todos usados durante la secuencia la proyección, necesitan ser hechos regularmente para desarrollar las habilidades necesarias y el nivel de energía para la proyección consciente.

Sugiero que la relajación, concentración y aquietamiento mental sean hechos diariamente. Use sus MANOS imaginarias con estos ejercicios. El trabajo de energía de chakras debe hacerse por lo menos una vez por semana ser efectivo. Si usted desea hacerlo más a menudo, está bien, sólo no se agote demasiado.

Su Secuencia de Proyección

Es difícil de dar una secuencia de proyección universal porque todos tienen niveles diferentes de capacidad y habilidad naturales. Por esta razón yo doy una secuencia más flexible y sugiero que usted se confeccione un método de proyección que encaje con sus propias necesidades y nivel de habilidad. Tenga presente el viejo refrán "Lo que funciona, funciona" Juegue con su secuencia hasta que encuentre lo que es correcto para usted, lo más fácil y más eficaz.

Primero, está es una sucesión completa para proyección avanzada en tiempo real.

Secuencia completa

1. Haga los ejercicios de relajación a conciencia.
2. Vacíe su mente a través de la respiración consciente.
3 Entre en trance usando el método de la caída mental.
4 Eleve la energía y abra todos los chakras.
5. Salga fuera de su cuerpo con la soga imaginaria.

Nota: Pasos 3 y 4 puede alternarse según convenga, o sea, según se haga el trabajo de energía antes de, o después de, entrar en trance. El trabajo de energía y de chakras es más eficaz hecho en trance, pero algunas personas tienen problemas para entrar en ese estado. Haciendo el trabajo de energía primero normalmente ayudará a provocar el estado de trance.

Nota: SI usted todavía tiene problemas para entrar en trance, use el método de subir por la SOGA en el paso 3 en lugar del ejercicio caída mental, hasta que

esté en trance. Entonces detenga la SOGA y haga el trabajo de energía antes de continuar con la proyección, en otras palabras, usar la SOGA en el paso 3 ayudará a forzar a su cuerpo a entrar en el estado de trance.

Cómo Usar la SOGA

Éste es un método de proyección completo en sí mismo, si se tienen buen poder de concentración. Yo sugiero que los principiantes se concentren solamente en este método hasta que tengan más experiencia. Este método de proyección les dará una proyección astral normal. La duración de esta proyección, en tiempo real, dependerá del nivel de desarrollo de los chakras y del flujo de energía que haya logrado.

1. Haga el ejercicio de relajación completo, hasta que esté completamente relajado. Esto debe durar sólo unos minutos, no lo haga demasiado.

2. Extiéndase con sus MANOS imaginarias y tire de Ud., mano sobre mano de la SOGA fuerte, invisible, imaginaria que cuelga sobre Ud.. Trate de imaginar la sensación de tener una soga fuerte, gruesa y tosca en sus MANOS.

¡No intente visualizar esta SOGA! Yo quiero que usted imagine que está estirándose y subiendo esta SOGA en la más completa oscuridad, en la que no puede ver nada en absoluto, simplemente sabe donde está y puede imaginar la percepción de la SOGA. La visualización desperdicia valiosa energía mental que puede usarse mejor para ejercer presión directa sobre su cuerpo astral.

Usted sentirá una ligera sensación de mareo cuando haga esto, específicamente en su torso superior. Esto es causado al ejercer presión dinámica sobre el astral. La sensación de mareo viene de soltar el cuerpo astral. Esta sensación se intensificará cuanto más tire de la soga.

Nota muy importante (1): Este sentimiento de mareo y cualquier sentimiento de presión o vértigo, etc., es causado por su acción mental de tirar de la SOGA DEBE ser tomada en cuenta cuidadosamente por usted. Aprenda la acción mental EXACTA que está haciendo para causar ese mareo. Usted tendrá que entrenar su acción de alpinismo mental para causar este sentimiento. Así, las primeras veces que usted pruebe este método de la SOGA, concéntrese en encontrar la acción mental correcta para hacer esto. Una vez que aprenda lo que está haciendo para causar esto, y pueda recrearlo a voluntad, estará empezando a realmente llegar a alguna parte.

Nota muy importante (2): IGNORE TODA SENSACIÓN QUE PERCIBA DURANTE LA PROYECCIÓN o lo distraerá, rompiendo su concentración, y estropeando sus oportunidades para la proyección. Concéntrese en el solo acto de subir su SOGA con exclusión TOTAL de todo lo demás. Ponga todo lo que usted tiene en esta sola acción, pero no se tense, debe ser todo mental.

3. Siga subiendo, mano tras mano, siempre hacia arriba, y usted se sentirá una pesada sensación que se apodera de ud. La presión que está ejerciendo sobre su cuerpo astral lo forzará al estado de trance. Ignore esto cuando pase y concéntrese en lo que está haciendo.

4. Siga subiendo y sentirá sus chakras abrirse en respuesta a la presión, no se detenga.

5. Luego usted sentirá las vibraciones que empiezan, su cuerpo entero parecerá estar vibrando y se sentirá paralizado. Concéntrese, con toda su mente, en subir la soga, no se detenga.

6. Después se sentirá saliendo libre de su cuerpo. Habrá un zumbido ligero mientras sale de su cuerpo. Usted saldrá de su cuerpo en dirección de la SOGA imaginaria y estará flotando sobre su cuerpo.
¡Por fin libre!

Nota: No se permita romper su concentración cuando las vibraciones empiecen. Ellas son un EFECTO natural causado por la canalización de energía a través de los centenares de chakras mayores y menores en su cuerpo. Si usted se da cuenta de que se está distrayendo por esto, ponga más tiempo y esfuerzo en hacer el ejercicio de concentración hasta que supere este problema.

Nota: Si usted no ha dominado el uso de sus MANOS imaginarias para la relajación, aumento de energía y trabajo de chakras, podrá tener alguna dificultad en usarlas para subir la SOGA. Esto no significa que tenga que ser capaz de abrir sus chakras con éxito para proyectarse usando este método, no es necesario, sólo ayuda.

Este método es muy directo. Acorta que el tiempo necesario para proyectarse ¡dramáticamente! Una vez que empieza a tirar en serio de su SOGA usted entrará en trance, sus chakras se abrirán, las vibraciones empezarán y se Proyectará, muy rápidamente! La velocidad de este método puede asustarlo, la primera vez que lo pruebe. Todo parecerá pasar DEMASIADO rápido. Usted conseguirá acostumbrarse a esto, sin embargo, apreciará tener la energía mental suficiente para usarla durante la proyección.

Si sus poderes de concentración son buenos, usted tiene una mejor oportunidad de conseguir salir con este método que con cualquier otro, aun cuando usted no haya dominado relajación profundo y las habilidades de trance. Lo que se necesita, aparte de la habilidad de concentrarse, es la habilidad de llevar a cabo fuertes acciones mentales, sin cualquier acción muscular asociada, es decir, usted tiene que poder separar las acciones mentales y físicas.

Si tiene algún problema con cualquier parte del método de la SOGA, analícelo, encuentre el área del problema, entonces retroceda y concéntrese en los ejercicios de entrenamiento relacionados con él hasta superar el problema.

Una Variación de la SOGA

Nota: Una variación buena para la técnica de la SOGA simple, es hacer la secuencia completa de ejercicios y trabajo de energía y chakras primero, pero separada de la proyección real. Haga la secuencia completa, pero no cierre sus chakras. Levántese y tome un descanso, póngase cómodo, tome una bebida. Entonces vuelva a su cama /silla fresco, pásese un par de minutos relajándose y vaya directamente a su SOGA. Esto aumentará la cantidad de energía en los chakras disponible durante la proyección.

La Mecánica de la SOGA

La SOGA es el método de la proyección más dinámico hasta el día de la fecha y puede superar la necesidad hacer cualquier otra técnica, una vez que es aprendido. Permítame explicar un poco más sobre la mecánica de lo que realmente pasa cuando se usa la SOGA, poniéndolo por partes:

Aclarando a La Mente:

El acto mental de subir la SOGA ocupa totalmente y aclara a la mente.

Actividad de las ondas cerebrales:

Vaciar la mente y ejercer presión dinámica en un solo punto en el cuerpo astral fuerza la reducción de la actividad de las ondas cerebrales.

Relajación profunda:

Reducir la actividad de las ondas cerebrales fuerza el cuerpo a un nivel profundo de relajación.

Estado de trance

La presión dinámica que se ejerce en el cuerpo astral, mientras el cuerpo físico está profundamente relajado, y la actividad cerebral en un nivel bajo, FUERZA a la mente y al cuerpo a un estado de trance.

Los Chakras:

La presión dinámica ejercida en el cuerpo astral, mientras se está en trance, FUERZA al cuerpo de energía a expandirse y a los chakras a abrirse.

Vibraciones:

La presión dinámica ejercida en el cuerpo astral mientras el cuerpo de energía está en su estado expandido y los chakras están abiertos causa el fluir de la energía a través de los 300 chakras menores en el cuerpo y causa el estado vibracional.

La separación:

La presión dinámica ejercida en el cuerpo astral mientras el cuerpo de energía está en su estado expandido, vibracional, fuerza al cuerpo astral a separarse del físico.

Nota: Si usted ejerce bastante presión en el cuerpo astral, durante la fase final de la secuencia de proyección: la salida, esto hará que el reflejo de proyección tenga completa preeminencia sobre todo lo demás. Esto forzará una separación manual de los cuerpos físico / astral.

Esto significa: En lugar de zumbar involuntariamente fuera de su cuerpo vía el reflejo de proyección, en el clímax de la proyección, y acabar parado al pie de su cama, saldrá de su cuerpo en la dirección que usted está tirando de la SOGA.
Cuánto tiempo lleva todo.

El proceso entero de la proyección puede hacerse en menos de quince minutos, yo puedo hacerlo en menos de cinco minutos. La velocidad del método permite usar TODA su energía disponible en un solo estallido. Si usted no consigue salir en los primeros quince minutos, dudo que salga durante ese intento. SI éste es el caso, levántese y tome un descanso y regrese después, o bien duerma un poco. Usando el método de la SOGA, literalmente, me asombró con su facilidad y simplicidad la primera vez que lo usé. Acortó mi tiempo de proyección usual (20-30 minutos, desde una comienzo en “frío”) a aproximadamente 5 minutos, para una proyección astral normal. Yo todavía uso la secuencia completa cuando hago una proyección en tiempo real.

Mi análisis de la mecánica de este proceso viene de usar el método de la SOGA personalmente y de observar cuidadosamente lo que le estaba pasando a mi cuerpo durante la separación.

Mi Primera Proyección con la SOGA

Aquí está un resumen de la primera vez que probé la SOGA, mientras yo estaba desarrollándola como una teoría viable:

Yo me tendí en mi cama, pensando en mi nueva teoría, había estado trabajando en una técnica de proyección que las personas ciegas pudieran hacer. Una técnica que no requiriera NINGUNA visualización óptica. Yo había propuesto la idea de usar el sentido del tacto para ejercer la presión en el cuerpo astral, la imaginación táctil, es un sentido que se desarrolla fuertemente en las personas ciegas.

Estuve acostado allí durante unos minutos, analizándolo en mi mente, mientras generalmente me relajo y me acomodo, preparándome para el sueño. Entonces decidí probarlo, a ver si era práctico.

Nota: No hice nada de la relajación usual, calmado mental o ejercicios de energía de chakra. Yo apenas quise ver si yo podía ejercer la presión sobre mi cuerpo astral con este método.

Yo extendí mis manos imaginarias y empecé a subir la SOGA, mano sobre mano. Inmediatamente sentí una sensación de vértigo en mi estómago y torso superior y un sentimiento de mareo dentro de mis huesos, como un cosquilleo dentro de mis brazos y piernas. Yo cerré mi mente, detuve todo pensamiento, y concentré mi voluntad en la acción de trepar. Podía sentir la enorme presión que estaba ejerciendo sobre mi cuerpo astral, mi cabeza astral y torso superior estaban empezando a liberarse, intentando subir la SOGA siguiendo la línea de presión que yo estaba creando.

Todavía tirando, sentía que mis ondas cerebrales caían en el estado del alfa y la pesada sensación se apoderó de mí cuando entraba en trance. Seguí tirando y el trance se profundizó, mi cuerpo estaba paralizado. Todavía tirando, mis chakras se abrieron y las vibraciones empezaron. Estaba asombrado, yo había estado haciendo esto sólo para un par de minutos! Yo seguí tirando y mi cuerpo astral zumbó de pronto libre del físico.

Esto era completamente diferente de cualquier otra proyección que yo hubiera hecho alguna vez. Yo, literalmente, me había soltado por mi mismo. Floté sobre mi cuerpo físico, todavía consciente de que estaba en la cama.

Yo fui a través de la pared hacia el salón de descanso dónde había más luz ya que estaba bastante oscuro en mi cuarto. De repente yo estaba en un mundo extraño. " Dónde diablos estoy " pensé. Había una luz muy débil y una húmeda niebla alrededor. Había un edificio grande frente a mí con un viejo tejado de paja. Al lado había un viejo cerco del ferrocarril hecho de tablas de madera macizas, toscas. Me apoyé contra el cerco y pensé sobre todo esto. Miré más allá de la casa y vi la reflexión del agua. Había un lago en el otro lado de la casa.

Esto no tenía ningún sentido para mí y me estaba aburriendo, entonces intenté moverme a otro reino en los conglomerados de sueño. Miré mis manos, esto normalmente funciona. Era blanco, pálido e irreal, y empezó a fundirse rápidamente, como hielo blanco bajo soldador. Mis dedos eran de pronto muñones y entonces mi mano se fundió y mi brazo empezó a fundirse también. Traté de rehacerlo. Creció de nuevo mientras me concentraba en visualizar como debía verse, pero empezó a fundirse de nuevo tan pronto como dejé de concentrarme.

¡Entonces me dí cuenta, por qué esta escena era tan familiar para mí, yo estaba en un cuadro! Yo tengo un cuadro grande colgando en la pared en mi cuarto, en la posición exacta donde yo había intentado atravesar la pared. Este cuadro

tiene una casa vieja con un tejado de paja y un cerco rústico de tablas alrededor de ella. Hay un lago detrás un amanecer temprano, cuando el sol está empezando a iluminar las cosas. No había ninguna duda acerca de ello, yo estaba en mi cuadro.

Yo ya había tenido suficiente de esto, estaba demasiado oscuro para disfrutar la proyección, o para hacer algo. Me concentré en mi cuerpo físico que todavía podría sentir; me concentré en mover mi boca y ojos y esto me devolvió pronto a mi cuerpo físico. Me senté a en la cama y pensé sobre esto mientras registraba los resultados de mi experimento.

Me acomodé de nuevo atrás e intenté subir otra vez a la SOGA. Al cabo de una par de minutos yo estaba fuera de mi cuerpo. ¡" Esto es genial, " pensé! Floté sobre mi cuerpo y miré alrededor del cuarto. Allí en la oscuridad estaba el cuadro en la pared, en el que yo había entrado por el accidente. Fui hacia él una vez más, sólo para ver si pasaba de nuevo. Cuando me acerqué pareció crecer cada vez más y yo parecía encogerme dentro de él. Como yo me puse frente al cuadro en lugar de atravesarlo, parecí moverme dentro y allí estaba de nuevo en ese mundo húmedo con su luz mortecina, con la casa vieja y el cerco. Todo se sentía real, el cerco se sentía como madera e incluso el aire olía diferente, tenía un olor a granja, con algo de pantano en él.

Dejando el cuadro y volviendo a mi cuerpo, escribí todo de nuevo en mi cuaderno. Me que dé acostado la mayor parte de la noche, pensando sobre lo que había ocurrido, dándole vueltas a las implicaciones de todo esto, lo que significaba....

Esto es cómo descubrí la Proyección de 'Realidad Virtual o (PRV) Esta técnica está, por el momento, en pañales, y es sólo un rudimentario método para crear un mundo a medida. Planeo hacer más experimentos con ella en un futuro cercano, para eliminar sus defectos.

Recordándolo Todo

Uno de los mayores problemas con cualquier tipo de EEC consciente es recordarlo todo al despertarse.

Esto es lo que usted puede hacer sobre el no poder recordar. En cuanto usted se despierte, siéntese en la cama y trate de atraer los recuerdos del sueño de vuelta. Siéntese y concéntrese fuertemente. Resérvese unos minutos de tiempo con tranquilidad cada mañana para hacer esto. Entrenará su memoria de sueño.

Durante este tiempo de tranquilidad, repase frases clave a través de su mente hasta que usted de con algo. Diga cosas como: “...Yo miraba mi reloj y... Yo miré mis manos y... Yo estaba caminando... Yo estaba hablándole a... Yo simplemente iba a... Yo había terminado con... Yo estaba volando encima de... Yo estaba teniendo un... Yo era dentro un... Yo estaba con... Éstos son ejemplos de frases que pueden conducirlo a un fragmento de memoria de sueño del que pueda aferrarse. Algunas frases más que le parezcan adecuadas..

Puede sentirse como que no hay nada en su mente a recordar, pero haga un esfuerzo REAL en ello. Los recuerdos están ahí, usted sólo tiene que alcanzarlos y localizarlos. Una vez que enganche un fragmento de memoria, más pueden ser localizados y más y más. Se sorprenderá de cuánto puede recordar de esta manera.

Es importante escribir los recuerdos en cuanto aparezcan. Aun cuando tenga que hacer esto varias veces durante la noche. Pueden parecer vívidos e inolvidables en el momento, pero sueños, o recuerdos astrales normalmente desaparecerán en unos segundos si usted no los registra. Simplemente apunte unas palabras clave y podrá rellenar los espacios en blanco después. Con la práctica, esta escritura puede ser dejada de lado conforme su memoria astral se desarrolla.

Pegado?

Algunas personas pueden encontrar que están enganchados a parte de su cuerpo durante la proyección. Pueden liberarse de su cuerpo pero estar pegados a su área de la cabeza o estómago. Si esto pasa, ejercer demasiada presión al tirar de la soga puede causar un poco de dolor físico e incomodidad. Hay dos posibles razones para esto: Si usted está enganchado en el medio, en el área del estómago, puede estar relacionado con la dieta, o sea, una proteína pesada o una comida de carne antes de la proyección puede causarlo.

Remedio: Coma una comida ligera, coma lo suficiente pero coma pescado o carnes blancas en lugar de carne roja y evite grasas, aceites, nueces y queso.

Si usted está enganchado en la cabeza, o en alguna otra parte, ésta es una señal de un chakra inactivo, posiblemente causado por un bloqueo de energía.

Remedio: Concéntrese en abrir este chakra obstruido durante los ejercicios de energía. Si esto pasa durante su secuencia de proyección, detenga todo y abra ese chakra, usted estará en trance por lo que será más fácil. Una vez que haya hecho algún trabajo con él, pruebe tirar de la SOGA nuevamente.

Parte Seis

Más sobre la Soga y Conclusión

Más sobre la Soga

La SOGA es una técnica de proyección muy eficaz, pero aún tiene que ser aprendida para ser eficaz. Me gustaría elaborar en un par de puntos sobre la

técnica, inspirada por la respuesta de la gente que he recibido hasta el momento.

1. NINGUNA visualización se requiere - en absoluto - en la técnica de la SOGA Es TODO imaginación táctil. Esto significa que usted no tiene imaginarse a ud. mismo haciéndolo.

Es decir, para subir la SOGA, la acción mental correcta es ENSAYAR la acción de subir en su mente.

* Este ensayo mental - ES - la técnica de la SOGA *

2. Usted necesita, apretar los dientes "mentalmente" y fatigarse con la acción, o sea, usted tiene que poner el máximo esfuerzo mental en ello, como si realmente estuviera subiendo una SOGA, pero sin permitir que sus músculos físicos tomen parte en ello - es TODO mental. Su cuerpo no debe responder. También necesita sentirse muy fuerte, lleno de energía y como si pudiera subir de esta manera toda la noche.

3. Usted encontrará que cierta manera de mantener su mente enfocada, mientras sube, ejercerá más presión en su cuerpo astral que otra. Es MUY importante que note cuál es y aprenda cómo aplicarla. Esto pondrá a punto su acción de alpinismo para el máximo efecto. Cuando usted dé con el enfoque mental correcto para la acción, experimentará una sensación de mareo/caída en su plexo Solar

4. Para usar LA SOGA con éxito, es sumamente importante tener la firme decisión de HACERLO. Este compromiso es MUY importante para el éxito.
Un esfuerzo del tipo HACERLO O MORIR es necesario. Esto enfoca toda su energía mental en un solo punto, para un solo propósito: salir de su cuerpo.

5. Muchas personas me han mandado e-mails con historias de éxito de LA SOGA. En cada caso - estaban practicando LA SOGA cuando decidieron de repente decidieron dejar de practicarlo- para REALMENTE HACERLO! Este compromiso para tener éxito hace la diferencia entre realmente conseguir salir - EEC - y experimentar varios niveles de SOGA como relajación inducida, trance parálisis, actividad de chakras etc., yo no puedo enfatizar lo suficiente la importancia de este compromiso para el éxito en las EEC inducidas por la SOGA.

6. Mientras use la SOGA, IGNORE completamente TODA SENSACIÓN FÍSICA Y CUALQUIER RUIDO QUE USTED OIGA. Si reacciona a una sensación, de CUALQUIER forma, perderá el foco de su energía mental y diluirá su esfuerzo considerablemente.

Todos el trabajo de energía/chakras y los otros ejercicios de las partes 3 y 4, están diseñados para estimular el flujo de energía en su cuerpo y el aumento de la concentración, poder de voluntad y control mental. Aumentando el flujo de energía durante una proyección y controlando mejor su mente, su duración en tiempo real aumenta. También es más fácil salir.

Usted puede saltear todos los ejercicios completamente y simplemente concentrarse en aprender LA SOGA. Todos tenemos niveles diferentes de capacidad, habilidad natural y flujo de energía.

Algunas personas necesitan mucho entrenamiento para tener una EEC, otros no. Algunas personas preferirán aprender la SOGA HACIÉNDOLO, en lugar de entrenar para ello. Si su meta simplemente es tener una EEC consciente, de cualquier tipo, el uso simple de LA SOGA, aquí debajo explicado, es su mejor opción.

EL USO SIMPLE DE SOGA

Algunas personas tienen la impresión que la SOGA es demasiado complicada. Esto era posiblemente por la explicación detallada que dí sobre las mecánicas de LA SOGA en la parte 5, es decir; CÓMO ésta funciona.

La SOGA es la técnica de proyección más simple hasta la fecha. Todos lo que se necesita para usar la SOGA en su forma más simple, son estos dos pasos:

1. Acuéstese, o siéntese en una silla, relájese y acomódese, como usted normalmente haría antes de ir a dormir.

2. Comience a subir la SOGA.

* Esto es todo en relación al uso simple de la SOGA *

Como no hay ejercicios que consuman tiempo o relajación complicada involucrados, el uso simple de SOGA tiene muchas ventajas. Permite enfocar todos sus recursos mentales en ello. En muchos casos esto es todo lo que se necesita para darle su primera EEC consciente.

Porque el uso simple de SOGA es menos complejo, usted se encontrará intentando la proyección más a menudo, incluso cuando usted esté cansado - uno de los mejores momentos para intentar - y no ser molestado con nada complicado. La mayor frecuencia de sus esfuerzos de proyección le darán más práctica con la SOGA y de la técnica se dominará más pronto.

EL APOYO DE SUEÑO LÚCIDO

He tenido un muchos informes de sueños vívidos y actividad elevada de sueños lúcidos (S.L.) de personas que hacen el los ejercicios de entrenamiento de energía/chakras Esto está pasando demasiado frecuentemente para ser una coincidencia.

Los trabajos de energía/chakras aumentan el nivel de energía que fluye en el cuerpo de energía y eleva la conciencia y memoria del sueño y de las EEC. Es una pena gastar toda esta energía en sueños descontrolados, por lo que sugiero

que los S.L. sean usados como una meta secundaria. Esto le dará EEC antes, en la forma de S.L., y mantendrán elevado su interés hasta que aprenda a hacer la salida consciente.

El Soñar lúcido

Para volverse Lúcido en el sueño usted necesita programarse con un disparador para hacerle comprender cuándo está soñando para tomar el control del sueño, es decir, volverse lúcido. La manera mejor de hacer esto es adquirir el hábito de hacer chequeos frecuentes de realidad durante su vida diaria.

Los Chequeos de realidad

Un chequeo de realidad es cuando usted detiene lo que está haciendo y verifica el nivel de realidad de su situación. Esto es simple hacer. Cada vez usted haga un chequeo de realidad. Pregúntese:

1. ¿Es esta una situación normal, hay algo extraño en ella?

2. ¿Puedo volar? Pruebe flotar a en el aire.

3. Pruebe cerrar sus ojos. Éste es un punto final porque no se pueden cerrar los ojos en forma astral.

Nota: Estos chequeos de realidad deben ser habituales para ser efectivos.

Cuando usted haga un chequeo de realidad durante un sueño, comprenderá que usted esta soñando y podrá tomar control sobre él. Es entonces importante afirmarse a sí mismo que va a recordar todo. Dígaselo una y otra vez,
" Recordaré esto cuando me despierte."

El Disparador del Sueño Lúcido

La llave del éxito con los chequeos de realidad es tener un buen disparador para ello. Esto debe ser algo que usted normalmente hace muchas veces al día. Esto puede ser cualquier tipo de acción habitual, pero he aquí unas pocas ideas:

1. Tiempo: Cada vez usted mire su reloj, haga un chequeo de realidad. Un reloj electrónico es una buena ayuda. Ponga el cronómetro para emitir una señal sonora a cada hora. Cuando emita una señal sonora, haga un chequeo de realidad.
* Un reloj de muñeca, que emita una señal sonora a cada hora, es lo más eficaz *

2. Las manos: Cada vez usted note sus manos, haga un chequeo de realidad.

3. Fumar: Si usted fuma, cada vez usted fuma un cigarrillo, haga un chequeo de realidad. Usted normalmente se buscará un cigarrillo durante el curso de un sueño, si usted es un fumador habitual

Nota: Toma tiempo hacer su disparador habitual, normalmente unas semanas. También ayuda hacer unas afirmaciones antes de irse a dormir, por ejemplo, " Recordaré mirar mi reloj "

Cuando se vuelva consciente en un sueño, o S. L., debería estar en un conglomerado de sueño comunal. Si quiere probar cambiar esto a una proyección en tiempo real, trate de tomar conciencia de su cuerpo físico. Si usted puede sentirlo, tal vez pueda volver a una posición de tiempo cerca de él. Esto es difícil, sin embargo, y puede terminar con la experiencia completamente, es decir, forzarlo a un retorno al estado de vigilia.

Yo sugiero que disfrute el S. L. por lo que es. Los conglomerados de sueño comunales son lugares coloridos y normalmente muy divertidos. Verá todo tipos de cosas extrañas y maravillosas allí y tendrá todo tipo de aventuras.

Nota: Para mejorar su memoria del S. L. no se olvide de recordarse constantemente durante el S.L., que debe recordarlo todo.

Cambiando Su posición de Realidad

Si no le gusta el conglomerado de sueño en el que está, o está en una EEC en tiempo real y quiere entrar en un conglomerado de sueño, aquí van un par de maneras para hacerlo:

1. Mire sus manos de cerca y mírelas fundirse. (Esto vale la pena hacerse sólo para ver el fenómeno de las manos derritiéndose).

2. Gire en redondo hasta que se desoriente.

3. Visualice un lugar en el que le gustaría estar. (viaje instantáneo).
Esto normalmente lo moverá a un conglomerado de sueño similar a su destino visualizado.

4. Vuele directamente, tan rápido como pueda. Si esto no cambia su posición de realidad, por lo menos usted experimentará el vuelo espacial.

5. Vuele alejándose rápidamente, cerca superficiales, hasta que encuentre un lugar que le guste. El vértigo de la velocidad causará un cambio de realidad.

6. Camine dentro de un espejo, cuadro o pintura. Esto es lo mismo que una PRV (proyección de realidad virtual).

Todas estas técnicas engañan al subconsciente, a través de la desorientación, a moverse a otra posición de realidad.

LA FORMA ASTRAL EN MOVIMIENTO

Muchas personas tienen problemas de movimiento en sus primeras proyecciones. Simplemente moverse a través de un cuarto en la dirección correcta, puede ser una gran empresa.
Esta falta de control se da simplemente porque están poco familiarizados con la forma astral. Es como estar en gravedad cero. Hay que aprender a moverse de nuevo. Cuando usted se proyecta en tiempo real, es simplemente un punto de conciencia con un cáscara etérica pobremente construida que lo rodea. El movimiento es proporcionado por el pensamiento; no por los músculos.

La inercia astral

Hay un tipo de inercia en la forma astral que causa la mayoría de los problemas. Esto es la causa de que continúe en movimiento durante algún tiempo, después de que usted decide detenerse. Esto puede llevarlo a través de una pared o del techo. Este ímpetu es causado por el pensamiento que usó para causar el movimiento. Si es demasiado fuerte, o prolongado para la acción, se moverá muy rápido o demasiado lejos. Sólo la práctica enseña cómo trasladarse con algún grado de exactitud y gracia.

Realmente es un proceso bastante cómico, aprender a moverse en el astral. Yo recuerdo cuando aprendía a moverme sobre mi pueblo natal, en mi juventud. Yo empezaba intentando navegar a través de mi casa, normalmente terminaba atascado en el tejado, por un rato. Entonces yo corría camino abajo, intentando tomar velocidad y despegar como un avión. Yo me mantenía en el aire durante algún tiempo, pero nunca podría realmente abandonar los tejados de las casas circundantes. A menudo flotaba involuntariamente dentro de casas extrañas, yendo de un lado a otro como un borracho en gravedad cero. Yo me disculpaba constantemente frente a todos estos extraños al pasar, cuando flotaba dentro y fuera de sus casas.

Cómo Moverse

Para moverse en forma astral, simplemente - HÁGALO. No piense en eso mientras lo hace, simplemente HÁGALO. Sea consciente de que el movimiento es proporcionado por su mente. Tendrá que ponerse voluntariamente en movimiento, cambiar de dirección, y detenerse. Este es el mejor consejo que yo

puedo darle sobre esto. Realmente tiene que ser aprendido mientras se hace. Diviértase !

Cuando haya aprendido el movimiento básico, no trate nada demasiado ambicioso por un tiempo. Manténgase cerca superficiales y aprenda a moverse alrededor de su área local primero. Practique variar su velocidad hasta que obtenga algún control sobre ello.

Aprendiendo a Volar

Aprenda a volar de la misma manera como aprendió a moverse, usando su mente. Al principio usted puede encontrar algo muy parecido a la gravedad que lo afecta. Usted puede ponerse a si mismo en el aire solo para encontrarse volviendo lentamente a la tierra. Si persevera se encontrará moviéndose en una serie de saltos de vuelo cortos. Esto es causado en parte por el hábito y en parte por el problema del movimiento básico en general. Usted se hunde hacia abajo cuando se movimiento que causa la acción mental vacila. Esto causa que su ímpetu de vuelo se detenga y el hábito de gravedad entonces lo tironea hacia abajo.

Usted puede encontrarse, como yo hice, intentando volar corriendo camino abajo y brincando en el aire. Esto no es necesario. Enfoque su voluntad en flotar a en el aire. Entonces use su voluntad para proporcionar el movimiento, igual que con el movimiento básico. Hay NINGUNA gravedad que lo afecte en la forma astral. Convénzase de esto y usted estará volando en un abrir y cerrar de ojos.

Velocidad

Las tres velocidades según la definición de S. Muldoon, y normalmente aceptadas son sólo una guía básica. Éstas son:

1. La velocidad de caminata.

2. La velocidad de automóvil.

3. El viaje instantáneo.

Yo pienso que estas tres velocidades eran un signo de esos tiempos. Éstos deberían haber sido los únicos tipos de velocidad conocidos a la mayoría de las personas en ese entonces. Hoy, las películas, los juegos de computadora y el viaje aéreo han preparado por completo nuestras mentes para aceptar velocidades mucho más altas.

Con la práctica y buen control mental, usted podrá variar su velocidad según su propósito, desde la velocidad de caminata a la velocidad supersónica. Éste es, sin embargo, un gran problema para el principiante, es decir, el control de la

dirección y la velocidad. Tiene mucho que ver con cuán estable sea proyección y cuán experimentado esté en aplicar su voluntad al movimiento.

Viaje instantáneo

Es generalmente aceptado que si usted puede visualizar un destino, podrá proyectarse allí al instante, a la velocidad del pensamiento.
* Yo he encontrado que esto es muy poco confiable *
Yo encuentro que este método instantáneo usualmente lo proyectará directo a una locación subjetiva creada por la visualización de su blanco. Puede que parezca que está en su destino pero normalmente encontrará muchas diferencias entre la locación real y donde usted está.

El viaje instantáneo es bastante parecido a la PRV. Usando sus poderes de visualización para viajar, realmente no viajará. Usted creará una copia subjetiva de un destino y entrará en ella.

Viaje de larga distancia

Yo he encontrado más confiable seguir la superficie para proyecciones de media y larga distancia hasta unos cuantos cientos de millas. Incluso esto puede ser difícil y es fácil entrar en el efecto Alicia en el país de las maravillas mientras se viaja. Todos que tiene que hacer es romper su concentración una vez y resbalará en un conglomerado de sueño. El control mental estricto debe mantenerse en todo momento cuando viaje en tiempo real.

No es muy práctico seguir la superficie por una distancia larga. Por ejemplo, un país al otro lado del mundo desde su posición está a 12000 millas. Usted necesitaría viajar a aproximadamente 64 veces la velocidad del sonido para llegar allí en 15 minutos. A esta velocidad en la atmósfera, todo se transforma en borroso y las características de las nubes y superficiales causan desorientación y un correspondiente cambio de realidad. Cualquier aspecto objetivo de la proyección en tiempo real se perderá.

Nota: Los proyectantes novatos normalmente pueden sostenerse en tiempo real sólo unos minutos. Por consiguiente, cualquier viaje de largo distancia está limitado por la parte en tiempo real de una proyección.

Para viajar a larga distancia usted necesita estudiar geografía. Usted tiene que ser capaz de reconocer continentes, océanos, países, estados y ciudades. También necesitará estudiar un mapa de su área de destino y anotar cualquier característica distintiva. Para proyectarse allí, después de que esto se memorizó, usted debe entrar en órbita y debe volver a entrar sobre su blanco. A medica que se acerca a la tierra usted deberá ajustar su acercamiento y dirigirse hacia los rasgos geográficos e hitos alrededor de su destino.

Orbitando la Tierra

Entrar en la órbita es un poco más difícil de lo que parece. Llegar hasta allí es fácil, apenas subir recto, pero detenerse cuando usted llega lo bastante alto es difícil. La mayoría de las personas, incluyéndome, tienden a lanzarse directo fuera del sistema solar, a veces directamente fuera de la galaxia. Para evitar esto, es importante controlar su velocidad durante la ascensión.

Es más fácil proyectarse primero a la luna, como una manera de entrar la órbita. Esto le dará un blanco visual grande en el que proyectarse en pocos momentos. Una vez allí, es una simple tarea volver a la Tierra, entrar en órbita, y orbitar hasta que esté arriba de su blanco. En el espacio, fuera de la atmósfera, no hay problemas con que la realidad se vuelva borrosa con la velocidad.

¿Cuan Lejos se puede ir?

No hay * NINGÚN * límite de distancia, destino o velocidad. Usted puede viajar a la galaxia más distante. La velocidad del pensamiento es infinita. Es como plegar el espacio y moverse sin moverse. Si puede ver algo, se puede estar allí....tan rápido como eso. En la comparación, la velocidad de luz es la de un caracol. Yo a menudo viajo al espacio profundo, allí donde las galaxias son simplemente manchas diminutas en la distancia, para pensar y meditar. Eso es fácil, pero el truco está en volver para un regreso consciente. A menos que tenga un buen conciencia de astronomía, cosa que no tengo, esto es difícil. Seguir el cordón de plata, si es que puede verlo, no es práctico a ese tipo de velocidad, aunque le dará una dirección básica para reentrar.

Para volver de una proyección de distancia larga, póngase en sintonía con su cuerpo y vuélvase consciente de él. Entonces trate de mover parte de su cuerpo físico, por ejemplo, un dedo o un dedo del pie. Esto lo devolverá a su cuerpo, y finalizará la proyección con recuerdos completos de la EEC.

EL VIENTO DEL FUTURO

Hay un fenómeno extraño con que usted se encontrará, de vez en cuando, mientras se esté proyectando. Yo llamo a esto "El Viento del Futuro."

Usted estará en alguna parte , en una EEC, metido en sus propios asuntos, cuando de repente sentirá una fuerza irresistible. Se sentirá movido contra su voluntad, normalmente para atrás, por esta fuerza. Podrá luchar contra ello durante algún tiempo pero crecerá continuamente en fuerza hasta que lo arroje lejos; encima de los tejados, al cielo y....hacia el futuro.

Entonces, después de un rato, usted bajará en un lugar diferente....y en un tiempo diferente. A menudo será algún lugar mundano, quizá una escena doméstica de algún tipo. Usted será soltado allí y dejado para vagar por allí...

estará confundido. Tal vez conocerá personas que usted no conocía, aún, y ellos estarán tan confundidos como usted.

Ésta puede ser una escena real de su vida futura, puede ser una visión simbólica, o una mezcla de ambas. Usted podrá ser un espectador invisible a esta escena, o bien fusionarse con su ser futuro, y ver por sus ojos futuros por un rato.

Ésta también puede ser una escena de un importante evento futuro. Podría ser un desastre, natural o de otro tipo, o algo raro o excitante en la escena mundial. Este tipo de eventos normalmente tiene mucha energía que los rodea, y esto pueda ser parte del motivo para la visión.

Las únicas explicaciones que yo puedo dar para esto son:

1. La intervención de su Ser superior: Por alguna razón decide que ahora es el tiempo para mostrarle algo de su futuro.

2. Interferencia clarividente: Su chakra Frontal se ha vuelto clarividentedemente activo y ha sintonizado con una escena futura. Su punto de conciencia es alcanzado por esta visión y proyectado dentro de la visión.

3. Una combinación de los dos anteriores - esto es lo más lógico.

Visiones Simbólicas

Hay otro aspecto de este viento que es muy similar el anterior pero la visión que usted experimenta es simbólica, o tiene un aspecto simbólico, en lugar de ser un evento o escena reales del futuro.

Nota: Me gustaría advertirle sobre el aspecto simbólico de las visiones. Si usted no entiende la naturaleza del simbolismo esto puede causar un gran daño a su vida. Esta advertencia se aplica a todas las visiones clarividentes en general, experimentadas en forma astral o no.

Por ejemplo: Usted es tomado, por un viento futuro, a una escena en que ve, que gana mucho dinero. Está sentando a una mesa verificando su boleto de la lotería con los resultados. Ve que el dinero del premio es de $18 millones. Verifica sus números, o boleto, y encuentra que tiene el boleto premiado. Usted siente toda la excitación, la ola de adrenalina, los sueños de riqueza que lo inundan y su corazón se acelera con la emoción.

Después de esta visión, usted empieza a comprar muchos boletos. Usted también empieza a tomar decisiones que afectan su vida con una actitud de "Cuando el dinero llegue.....”. ¡Esto puede causar el daño irreparable a su vida! Podrá perder su empuje su iniciativa, su ambición, es decir, usted dejará de intentar. Esto impartirá un de sistema de creencias en usted en Ud. del tipo “El

señor proveerá”, una creencia de que todo le será dado- con todos los aspectos negativos que este sistema de creencias primitivo acarrea.

Esto puede causarle que sólo mate el tiempo en su vida, en lugar de vivirlo a pleno.

* Lo que usted puede haber pasado por alto, del simbolismo de la visión anterior es:

La cantidad de dinero podría ser inusual para la lotería. $18 millones es una cantidad rara vez vista de dinero y puede ser único, improbable . Esto es lo que yo llamo una CARTEL INDICADOR - un fechador de un evento futuro. Esto significa que cuando su lotería local tenga un premio de la cantidad anterior, algo importante va a pasar en su vida o en el mundo alrededor suyo.

Si usted sabe cómo trabaja el simbolismo, durante la visión usted habría sido capaz de recoger más información sobre este próximo evento. La escena, los símbolos, la conexiones con usted, la acción y la secuencia de eventos en ella, son todos aspectos importantes de su significado.

Entender mal una visión pueden estropear su vida. Sólo la experiencia y la aplicación inteligente de la lógica pueden enseñarle cómo interpretar una visión simbólica. Hasta que usted tenga esta experiencia, es mejor tratar cualquier clase de visión con cautela. Algunas posibles razones para una visión simbólica son:

1. Su Yo Superior está dándole una advertencia o guía.

2. Le están dando la prueba de que hay un futuro, un destino, un significado, un propósito en su vida.

3. El cartel indicador de esta visión puede marcar un evento bueno o malo en su vida.

4. Usted podría realmente ganar la lotería. Personalmente, yo siempre me aseguraría de tener un boleto en el cajón, por las dudas, pero no dependería de él.

Ejemplo de Viento del futuro

Yo abandoné mi cuerpo y me estaba moviendo sobre mi casa, tratando de mantener mi equilibrio. De repente, una fuerza me movió a través del cuarto. Yo intenté luchar pero creció más y más hasta que me arrojó fuera de la casa y hacia el cielo nocturno. Un corto tiempo después fui traído de vuelta, afuera de mi casa. Yo simplemente fui dejado de pie allí en el medio camino. Delante de mí había un refrigerador. Simplemente estaba allí en el camino con su puerta abierta. Yo lo examiné y pude decir que no estaba funcionando. Detrás había

una pared de ladrillos, roja, maciza, de 40 pies de alto y el doble de ancho. No hay ninguna pared de ladrillo REAL en esta calle. Entonces noté que mi esposa estaba de pie al lado mío. Yo me volví y le dije hola. Ella dijo simplemente adiós, muy fríamente, se volvió y entonces se alejó. Perplejo, yo la miré alejarse. Extrañamente, en lugar de caminar a nuestra casa, ella caminó alejándose de ella y se perdió en la distancia.

Siendo experimentado con el simbolismo y la naturaleza de visiones yo supe que eso predecía el fin de mi matrimonio. Yo no podía entenderlo porque nosotros éramos recién casados y muy felices.

Para descifrar una visión simbólica es necesario analizarla y dividirla en partes.

Los seis aspectos significantes de esta visión son:

1. El cartel de señalización... (el fechador del evento)

* El refrigerador que no funcionaba.

2. Las conexiones... (algo, o alguien, en la visión que conecta los eventos conmigo).

* 1. Mi esposa. 2. Estaba fuera de casa. 3. Yo estaba allí como yo mismo.

3. El símbolo... (la naturaleza básica del evento por venir)

* La gran pared de ladrillos. Esto simboliza una barrera o un fin de algo. Éste era el único símbolo real en la visión, pero otras partes de ella eran por naturaleza o por acción - simbólicas.

4. La acción simbólica... (el significado de la visión)

* El frío adiós de mi esposa.

5. Los modificadores simbólicos... (éstos modifican el símbolo o, en este caso, la acción simbólica en la visión).

* 1. Mi esposa partió en una dirección fuera de nuestra casa. 2. Ella se alejó hasta que se perdió de vista.

6. La sucesión de eventos.

* 1. La heladera rota. 2. La pared de ladrillo grande. 3. Las acciones de mi esposa.

O: Cuando vi la nevera rota (el cartel de señalización), vi la pared (el símbolo) y a mi esposa (la conexión) diciendo adiós y yéndose (la acción simbólica) en una dirección fuera de nuestra casa, hasta que desapareció (los modificadores

simbólicos) El timing y la secuencia de una visión es importante para descubrir su significado. Es importante dividir la visión simbólica en sus 5 partes básicas y anotar esto en su diario, mientras todavía está fresco en su mente.

Nota: Puede haber más de un modificador a cada parte de una visión.

La percepción retrospectiva

Un año después de haber tenido la visión anterior, nosotros nos mudamos a otro pueblo. El día de la mudanza, tuvimos que pedir prestado un refrigerador a un pariente. El nuestro se había roto y estaba en reparación. La nevera prestada tampoco funcionó. Después de que el nuestro se arregló, esta otra nevera quedó en nuestro porche por dos años y medio, esperando que se la llevaran. Yo recordé la visión claramente, y sabía que esta heladera era el fechador de un próximo evento. Yo también sabía qué hecho sería, pero honestamente no veía que pudiera suceder. Un día, sin embargo, se llevaron la heladera. Una semana después mi matrimonio acabó. De repente, permanentemente, y sin ninguna razón previsible.
Mirándolo hacia atrás, es muy claro lo que la visión significó. Era tan simple como exacto. La mayoría de las visiones simbólicas son así de simples. Sea cuidadoso de no leer demasiado en la visión porque el verdadero mensaje de la visión se podría obscurecer.

Siempre divida la visión en sus partes componentes.

Pregúntese de cada parte:

1. “¿Qué es en sí misma?"

2. ¿" Qué hace?"

3. ¿" Cuál es su significado simbólico más simple, más básico.?"

Apunte estas respuestas y entonces aplique el sentido común y la lógica con ellas. Esto le dará el verdadero significado de la visión.

LOS ESPEJOS

Los espejos, históricamente, son dispositivos mágicos usados como portales a otros mundos. Hay también numerosas supersticiones y viejos cuentos de esposas que involucran su efecto en los que han partido recientemente. Después de que una persona se hubiera muerto, todos los espejos en su casa eran cubiertos. Esto era para que ellos no pudieran ver su falta imagen y se asustaran. Otra razón para esto era impedirles ser accidentalmente atrapados en un espejo.
Hay alguna lógica en esto si usted mira la mecánica de la proyección. La muerte, en las fases tempranas, es muy parecida a una proyección en tiempo real poderosa. La diferencia más grande es la falta de un cuerpo viviente al cual

volver. Los espíritus normalmente se mantienen cerca de la dimensión física, en tiempo real, por una semana o más que después de la muerte. Esto ocurre hasta que el suministro de materia etérica que liga el espíritu a su cuerpo físico se agota.

Durante este tiempo es normal para el espíritu vagar entre los parientes y seres queridos, diciendo adiós y acostumbrándose con su nuevo estado de existencia. Este proceso de adiós, facilita el trauma psicológico de muerte, y ayuda a preparan el espíritu para la próxima fase de existencia.

Lo que puede pasar con los espejos, es esto: un nuevo espíritu puede entrar inadvertidamente en un espejo. Si esto pasa, ellos entran en un mundo de espejo de la misma manera que un proyectante entra en un cuadro a través de PRV. Una vez en el mundo del espejo ellos normalmente no SABEN donde están, o cómo salir de él, y pueden quedar atrapados allí por toda la duración de su estancia en tiempo real. Esto no interferirá con el viaje del alma. Causará apenas confusión durante unos días hasta que entre en la próxima fase de existencia. Esto puede sin embargo, hacer sus últimos días cerca del mundo físico muy confusos e interferir con el proceso natural del adiós.

Esto, yo creo, es de dónde las viejas supersticiones vinieron. Por consiguiente, a la luz de mi comprensión de la proyección y el proceso de la muerte, yo pienso que el cubrir los espejos después de una muerte es una idea MUY buena, para el beneficio del difunto. Esto debe hacerse mejor durante dos semanas, para estar seguro.

Una mejor despedida

Es posible comunicarse con un espíritu recientemente fallecido durante su permanencia en tiempo real, su vagar post-mortem. Esto puede hacerse dejando una carta, abierta, para que el espíritu pueda leerla. Ellos también pueden oírlo, por lo que hablar con ellos también es efectivo. Yo pienso que una práctica buena sería tener cartas de despedida, de todos las personas que amaron al difunto, pegadas en la pared en el viejo cuarto del espíritu. Deje las cartas abiertas con todas las páginas claramente a la vista, para hacer la lectura más fácil.